

«Согласовано»

Директор

МКОУ СОШ №19



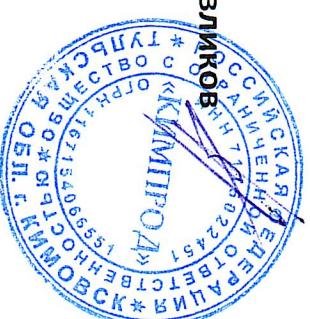
Н. Ю. Наседкина

«Утверждаю»

Генеральный

Директор

ООО «Кимпрод»



И. С. Павликов

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

### ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ С 7 – 11 ЛЕТ

### Г. НОВОМОСКОВСКА И НОВОМОСКОВСКОГО РАЙОНА

### на 2024-2025 учебный год.

## Примерное двухнедельное меню для обучающихся

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	г	180	7,40	8,00	28,00	212,80	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465
	Бутерброд с сыром	г	40	6,90	9,00	10,00	149,00	63
	Яблоко	г	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>520</b>	<b>17,50</b>	<b>19,90</b>	<b>61,40</b>	<b>493,80</b>	
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Запеканка из творога с джемом	г	170	24,00	11,55	35,50	343,40	279
	Чай с лимоном	г	200	0,30	0,10	9,50	40,00	459
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,40	78,60	111
	Мандарин	г	100	0,80	0,20	7,50	38,00	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>27,35</b>	<b>12,72</b>	<b>67,90</b>	<b>500,00</b>	
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая вязкая	г	180	5,20	5,70	32,40	208,43	217
	Какао с молоком	г	200	3,30	2,90	13,80	94,00	462
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
	Масло сливочное	г	10	0,08	7,20	0,13	73,18	79
	Груша	г	100	0,40	0,30	10,30	47,00	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>510</b>	<b>10,48</b>	<b>16,68</b>	<b>66,91</b>	<b>475,01</b>	
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Овощи натуральные (огурец свежий)	г	60	0,40	0,06	1,14	35,60	148
	Омлет натуральный	г	150	13,00	20,00	3,20	246,00	268
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465
	Апельсин	г	100	0,90	0,20	8,10	49,20	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>530</b>	<b>18,60</b>	<b>23,88</b>	<b>36,32</b>	<b>471,20</b>	
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Макароны отварные с сыром	г	170	10,05	8,60	26,50	336,00	259
	Чай с сахаром	г	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,40	78,60	111
	Яблоко	г	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>500</b>	<b>12,90</b>	<b>9,97</b>	<b>61,00</b>	<b>496,60</b>	
<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Каша "Дружба"	г	180	5,00	6,00	24,10	207,00	229
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,40	78,60	111
	Сыр	г	15	3,50	4,40	0,00	53,70	75
	Груша	г	100	0,40	0,30	10,30	47,00	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>525</b>	<b>13,95</b>	<b>14,07</b>	<b>63,40</b>	<b>474,30</b>	
<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	170	25,29	13,25	33,70	357,00	279
	Чай с сахаром	г	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,40	78,60	111
	Яблоко	г	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>500</b>	<b>28,14</b>	<b>14,62</b>	<b>68,20</b>	<b>517,60</b>	
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Кукуруза консервированная	г	60	1,70	2,10	21,00	40,00	157
	Омлет натуральный	г	150	13,00	20,00	3,20	246,00	268
	Какао с молоком	г	200	3,30	2,90	13,80	94,00	462
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
	Мандарин	г	100	0,80	0,20	7,50	38,00	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>20,30</b>	<b>25,78</b>	<b>55,78</b>	<b>470,40</b>	



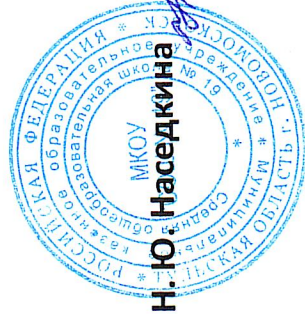
9 день	Завтрак							
	Птица отварная	г	100	16,20	12,00	0,30	174,00	366
	Макароны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,50	256
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
	Апельсин	г	100	0,90	0,20	8,10	49,20	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>570</b>	<b>26,95</b>	<b>20,23</b>	<b>61,83</b>	<b>548,10</b>	
10 день	Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	г	180	5,20	5,70	32,40	208,43	217
	Чай с лимоном	г	200	0,30	0,10	9,50	40,00	459
	Масло сливочное	г	10	0,08	7,20	0,13	73,18	79
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,40	78,60	111
	Банан	г	100	1,80	0,60	22,80	96,00	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>520</b>	<b>9,63</b>	<b>14,47</b>	<b>80,23</b>	<b>496,21</b>	



**«Согласовано»**

**Директор**

**МКОУ СОШ №19**



**Н. Ю. Наседкина**

**«Утверждаю»**

**Генеральный**

**Директор**

**ООО «Кимпрод»**



**И. С. Павликов**

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ с 12 лет и старше  
г. НОВОМОСКОВСКА И НОВОМОСКОВСКОГО РАЙОНА**

**на 2024-2025 учебный год.**

Примерное десятидневное меню 34-36

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день								
	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	г	180	7,400	8,000	28,000	212,800	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>380,000</b>	<b>10,200</b>	<b>10,500</b>	<b>41,600</b>	<b>300,800</b>	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или
				Белки	Жиры	Углеводы		
2 день								
	Запеканка из творога с джемом	г	170	24,00	11,55	35,50	343,400	279
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>370,000</b>	<b>24,300</b>	<b>11,650</b>	<b>45,000</b>	<b>383,400</b>	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или
				Белки	Жиры	Углеводы		
3 день								
	Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>380,000</b>	<b>8,500</b>	<b>8,600</b>	<b>46,200</b>	<b>302,430</b>	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или
				Белки	Жиры	Углеводы		
4 день								
	Овощи натуральные (огурец)	г	60	0,4	0,06	1,14	35,6	148
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Чай с лимоном и сахаром	г	200	0,200	0,100	6,600	27,900	54-3гн
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>530</b>	<b>18,6</b>	<b>23,880</b>	<b>36,32</b>	<b>471,200</b>	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или
				Белки	Жиры	Углеводы		
5 день								
	Макаронны отварные с сыром	г	170	10,050	8,600	26,500	336,000	259
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>370,000</b>	<b>10,250</b>	<b>8,700</b>	<b>35,800</b>	<b>374,000</b>	



День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или
				Белки	Жиры	Углеводы		
6 день								
	Каша "Дружба"	г	180	5,000	6,000	24,100	207,000	229
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>380,000</b>	<b>7,800</b>	<b>8,500</b>	<b>37,700</b>	<b>295,000</b>	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или
				Белки	Жиры	Углеводы		
7 день								
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	170	25,290	13,250	33,700	357,000	279
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>370</b>	<b>25,490</b>	<b>13,350</b>	<b>43,000</b>	<b>395,000</b>	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или
				Белки	Жиры	Углеводы		
8 день								
	Кукуруза консервированная	г	60	1,7	2,1	21	40	157
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>410</b>	<b>18,000</b>	<b>25,000</b>	<b>38,000</b>	<b>380,000</b>	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или
				Белки	Жиры	Углеводы		
9 день								
	Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>350,000</b>	<b>8,350</b>	<b>7,450</b>	<b>43,150</b>	<b>272,500</b>	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или
				Белки	Жиры	Углеводы		
10 день								
	Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>390</b>	<b>5,580</b>	<b>13,000</b>	<b>42,030</b>	<b>321,610</b>	