

**«Согласовано»**

**Директор**

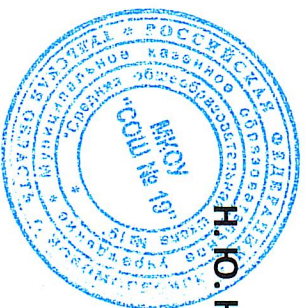
**МКОУ СОШ №19**

**«Утверждаю»**

**Генеральный**

**Директор**

**ООО «Кимпрод»**



**Н.Ю. Наседкина**



**И.С. Павликов**

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ с 7 – 11 ЛЕТ**

**Г. НОВОМОСКОВСКА И НОВОМОСКОВСКОГО РАЙОНА**

**на 2024-2025 учебный год.**

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 день</b>	<b>Завтрак 73-80</b>							<b>1 день</b>
	Каша из курпы "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	10,40	13,50	15,00	224,00	63
	Фрукт сезонный	г	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>520</b>	<b>21,00</b>	<b>24,40</b>	<b>66,40</b>	<b>568,80</b>	
	<b>Обед 150-00</b>							
	Салат из отварной свеклы	г	60	0,66	0,12	2,28	14,40	148
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	г	200	6,32	6,12	10,00	119,00	129
	Мясо тушеное	г	100	16,00	15,00	5,00	219,00	321
	Рис отварной	г	150	3,70	5,43	38,85	219,30	385
	Компот из кураги	г	200	0,60	0,00	9,70	40,00	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,20	54,30	110
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>760</b>	<b>30,76</b>	<b>27,61</b>	<b>86,31</b>	<b>718,40</b>	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>2 день</b>	<b>Завтрак 73-80</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	1,50	0,58	10,28	52,40	111
	Салат из моркови с сухофруктами (изюм)	г	100	1,20	6,10	16,20	125,00	24
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>27,00</b>	<b>18,33</b>	<b>71,48</b>	<b>560,80</b>	
	<b>Обед 150-00</b>							
	Помидор свежий	г	60	0,90	4,00	5,00	55,00	26
	Суп гороховый	г	200	9,05	5,26	11,68	131,00	144
	Печень говяжья по-строгановски	г	100	19,50	9,40	7,60	193,00	356/408
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,55	7,80	37,00	253,00	202
	Компот из изюма	г	200	0,80	0,01	30,00	120,00	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,20	54,30	110
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>760</b>	<b>42,28</b>	<b>27,41</b>	<b>111,76</b>	<b>858,70</b>	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>3 день</b>	<b>Завтрак 73-80</b>							
	Каша рисовая вязкая	г	180	3,80	5,00	39,30	290,00	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	0,16	7,20	0,13	73,18	79
Фрукт сезонный	г	100	0,40	0,30	10,30	47,00	82
<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>510</b>	<b>9,16</b>	<b>15,98</b>	<b>73,81</b>	<b>556,58</b>	
<b>Обед 150-00</b>							
Салат витаминный	г	60	1,00	3,00	3,00	44,00	2
Суп картофельный с крупой (гречневый)	г	200	11,40	7,60	7,84	106,30	114
Котлета из курицы	г	90	18,00	16,20	10,00	256,00	372
Макаронны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,50	256
Компот из яблок	г	200	0,10	0,10	11,10	46,00	486
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,20	54,30	110
Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
<b>Итого обед:</b>	г	<b>750</b>	<b>39,53</b>	<b>32,79</b>	<b>81,97</b>	<b>743,50</b>	

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>4 день</b>	<b>Завтрак 73-80</b>							
	Салат из сырых овощей	г	100	1,10	6,10	3,70	65,00	25
	Омлет натуральный	г	150	17,30	26,70	4,27	328,00	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
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>580</b>	<b>22,70</b>	<b>35,88</b>	<b>31,85</b>	<b>442,20</b>	
	<b>Обед 150-00</b>							
	Винегрет овощной	г	60	1,00	3,70	4,00	52,80	47
	Суп гороховый	г	200	9,00	8,00	10,00	110,00	119
	Плов из отварной птицы	г	240	14,76	10,00	30,00	352,50	375
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,60	0,00	20,10	84,00	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,20	54,30	110
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>750</b>	<b>28,84</b>	<b>22,64</b>	<b>84,58</b>	<b>706,00</b>	

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>5 день</b>	<b>Завтрак 73-80</b>							
	Макаронны отварные с сыром	г	170	11,80	10,20	36,70	395,00	259
	Чай с сахаром	г	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Батон нарезной	г	30	1,50	0,58	10,28	52,40	111
	Фрукт сезонный	г	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>500</b>	<b>13,90</b>	<b>11,28</b>	<b>66,08</b>	<b>529,40</b>	
	<b>Обед 150-00</b>							

Салат из моркови	г	60	0,72	3,60	6,72	62,40	21
Борщ с капустой и картофелем	г	200	6,83	8,00	10,65	120,00	95
Тефтели с рисом "Ежики"	г	90	9,45	7,31	10,91	147,38	350
Картофельное пюре	г	150	4,05	6,00	8,70	161,00	377
Напиток из шиповника	г	200	0,70	0,30	18,30	78,00	496
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,20	54,30	110
Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
<b>Итого обед:</b>		<b>750</b>	<b>25,23</b>	<b>26,15</b>	<b>75,76</b>	<b>675,48</b>	

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>6 день</b>	<b>Завтрак 73-80</b>							
	Каша "Дружба"	г	180	6,90	8,30	33,50	319,00	260
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465
	Батон нарезной	г	30	1,50	0,58	10,28	52,40	111
	Сыр	г	15	4,70	5,90	0,00	71,60	54-1з
	Фрукт сезонный	г	100	0,40	0,30	10,30	47,00	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>525</b>	<b>16,30</b>	<b>17,58</b>	<b>67,68</b>	<b>578,00</b>	
	<b>Обед 150-00</b>							
	Салат из свеклы с соленым огурцом	г	60	0,60	5,00	2,10	44,00	18
	Рассольник "Ленинградский"	г	200	6,10	6,48	10,60	127,00	134
	Гуляш из отварной свинины	г	100	20,00	19,50	3,30	258,00	327
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,55	7,80	37,00	253,00	202
	Компот из кураги	г	200	0,60	0,00	9,70	40,00	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,20	54,30	110
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>760</b>	<b>39,33</b>	<b>39,72</b>	<b>83,18</b>	<b>828,70</b>	

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>7 день</b>	<b>Завтрак 73-80</b>							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	170	29,80	15,60	39,60	420,00	279
	Чай с сахаром	г	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Батон нарезной	г	30	1,50	0,58	10,28	52,40	111
	Салат из капусты белокачанной с яблоками	г	100	1,20	6,20	6,00	85,00	3

<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>500</b>	<b>32,70</b>	<b>22,48</b>	<b>65,18</b>	<b>595,40</b>	
<b>Обед 150-00</b>							
Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	г	60	0,80	3,70	3,70	73,00	31
Уха с крупой	г	200	6,00	2,00	8,00	73,00	121
Котлета из курицы	г	90	18,00	16,20	10,00	256,00	372
Макаронны отварные	г	150	2,80	6,40	21,00	127,50	177
Напиток из шиповника	г	200	0,70	0,30	18,30	78,00	496
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,20	54,30	110
Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
<b>Итого обед:</b>	г	<b>750</b>	<b>31,78</b>	<b>29,54</b>	<b>81,48</b>	<b>714,20</b>	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологии
				Белки	Жиры	Углеводы		
8 день	<b>Завтрак 73-80</b>							
	Омлет натуральный	г	150	17,30	26,70	4,30	328,00	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
	Фрукт сезонный	г	100	0,60	0,60	15,40	72,00	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>470</b>	<b>22,70</b>	<b>30,78</b>	<b>43,78</b>	<b>546,40</b>	
	<b>Обед 150-00</b>							
	Салат из белокачанной капусты	г	60	0,66	0,12	2,28	14,40	148
	Свекольник	г	200	6,23	8,00	11,00	120,00	98
	Плов	г	240	22,56	17,16	30,96	368,40	328
	Компот из изюма	г	200	0,80	0,01	30,00	120,00	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,20	54,30	110
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>750</b>	<b>33,73</b>	<b>26,23</b>	<b>94,72</b>	<b>729,50</b>	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологии
				Белки	Жиры	Углеводы		
9 день	<b>Завтрак 73-80</b>							
	Птица отварная в соусе с томатом	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
	Макаронны 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	Пром.
	Салат из моркови с сухофруктами (курага)	г	60	0,72	3,66	9,72	75,00	24
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>430</b>	<b>10,57</b>	<b>11,69</b>	<b>63,15</b>	<b>399,90</b>	
	<b>Обед 150-00</b>							
	Помидор свежий	г	60	0,87	3,60	5,04	56,40	1

Суп гороховый	г	200	3,92	4,28	16,12	118,64	130
Гуляш из отварной свинины	г	100	17,20	3,90	12,00	152,00	412
Каша гречневая рассыпчатая	г	150	3,70	6,10	33,80	205,00	414
Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,60	0,00	20,10	84,00	495
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,20	54,30	Пром.
Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	Пром.
<b>Итого обед:</b>		<b>760</b>	<b>29,77</b>	<b>18,82</b>	<b>107,54</b>	<b>722,74</b>	

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>10 день</b>	<b>Завтрак 73-80</b>						
	Каша рисовая вязкая	г 180	3,75	5,00	39,30	289,00	217
	Чай с лимоном	г 200	0,30	0,10	9,50	40,00	459
	Масло сливочное	г 10	0,16	7,20	0,13	73,18	79
	Батон нарезной	г 30	1,50	0,58	10,28	52,40	111
	Фрукт сезонный	г 100	1,80	0,60	22,80	96,00	82
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>7,51</b>	<b>13,48</b>	<b>82,01</b>	<b>550,58</b>	
	<b>Обед 150-00</b>						
	Огурец свежий	г 60	0,40	0,06	1,14	6,60	148
	Щи из свежей капусты с картофелем	г 200	7,50	5,10	3,04	136,00	106
	Котлета рыбная	г 100	9,00	5,00	4,43	177,36	299
	Картофель отварной	г 150	4,10	7,70	15,40	180,00	152
	Компот из яблок	г 200	0,10	0,10	11,10	46,00	486
	Хлеб ржано-пшеничный	г 30	1,98	0,36	10,20	54,30	110
	Батон нарезной	г 20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
	<b>Итого обед:</b>	<b>760</b>	<b>24,58</b>	<b>18,90</b>	<b>55,59</b>	<b>652,66</b>	