

*«Согласовано»*

*Директор МКОУ  
«Первомайский ЦО»*



*Г. И. Курунов*

*10.01.2022г.*

*«Утверждаю»*

*Генеральный  
Директор  
ООО «Кимпрод»*



*И.С. Павликов*

*10.01.2022г.*

***ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ***

***ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ с 7 - 11 лет***

***г. НОВОМОСКОВСКА И НОВОМОСКОВСКОГО РАЙОНА***

***на 2022 год.***

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет**

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Номер рецепту ры или техноло гическо й карты
			Белки	Жиры	Углево ды		
<b>1 день</b>	<b>Завтрак 65-89 рублей</b>						<b>1 день</b>
	Бутерброд с сыром	г 45	6,7	9,5	9,9	153,00	90
	Омлет натуральный	г 155	12,880	20,010	3,450	243,80	301
	Какао с молоком	г 200	3,600	3,300	25,000	144,00	496
	Яблоко (поштучно)	г 100	0,400	0,400	9,800	47,00	112
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>23,580</b>	<b>33,210</b>	<b>48,150</b>	<b>587,80</b>	
	<b>Обед 100-00 рублей</b>						
	Салат из белокочанной капусты с морковью	г 60	0,960	6,060	5,760	81,60	4
	Суп картофельный с бобовыми	г 250	2,300	4,250	15,125	108,00	144
	Плов из отварной птицы	г 240	18,290	18,170	43,310	410,28	406
	Кисель плодово-ягодный	г 200	1,400	0,000	29,000	122,00	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г 30	1,980	0,360	10,200	54,30	110
	Батон нарезной	г 20	1,500	0,580	10,280	52,40	111
	<b>Итого обед:</b>	<b>800</b>	<b>26,430</b>	<b>29,420</b>	<b>113,68</b>	<b>828,58</b>	
	<b>Полдник 30-00 рублей</b>						
	Вафли	г 100	1,68	1,98	46,38	210	588
	Сок фруктовый	г 200	1,00	0,00	0,00	110,00	518
	<b>Итого полдник:</b>	<b>300</b>	<b>2,680</b>	<b>1,980</b>	<b>46,380</b>	<b>320,00</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>52,690</b>	<b>64,610</b>	<b>208,21</b>	<b>1 736,38</b>	

2 день	Завтрак 65-89 рублей						2 день	
	Масло слив.шоколадное порц.	г	10	0,15	6,20	1,85	65,00	105
	Салат из свеклы вареной	г	60	0,90	3,30	5,10	41,00	50
	Кнели рыбные припущенные	г	90	12,24	1,26	4,95	80,10	334
	Картофельное пюре	г	150	3,15	6,60	16,35	138,00	429
	Чай с лимоном	г	200	0,10	0,00	15,20	61,00	494
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>18,04</b>	<b>17,94</b>	<b>53,73</b>	<b>437,50</b>	
	<b>Обед 100-00 рублей</b>							
	Огурец свежий	г	60	0,48	0,06	1,50	8,40	106
	Рассольник ленинградский	г	250	2,31	6,75	16,60	137,50	134
	Биточек из курицы припущенный	г	90	13,50	9,60	8,36	169,70	412
	Макарон.изделия отварные	г	150	5,66	5,56	29,04	145,00	291
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,50	0,00	27,00	110,00	508
	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>800</b>	<b>25,93</b>	<b>22,91</b>	<b>102,98</b>	<b>677,30</b>	
	<b>Полдник 30-00 рублей</b>							
	Ватрушка с творожным фаршем	г	100	6	2,83	37	196,7	541
	Ряженка	г	200	5,800	5,000	8,000	100,000	516
	<b>Итого полдник:</b>	г	<b>300</b>	<b>11,800</b>	<b>7,830</b>	<b>45,000</b>	<b>296,700</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>55,770</b>	<b>48,680</b>	<b>201,71</b>	<b>1 411,50</b>	

3 день	Завтрак 65-89 рублей						3 день	
	Бутерброд с маслом сливочным	г	30	1,20	12,50	7,50	147,00	94
	Салат из моркови с курагой	г	100	1,60	0,10	15,10	68,00	62
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	г	170	25,44	26,90	35,00	490,60	313
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,20	2,70	15,90	79,00	501
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>31,44</b>	<b>42,20</b>	<b>73,50</b>	<b>784,60</b>	
	<b>Обед 100-00 рублей</b>							
	Помидор свежий порционный	г	60	0,66	0,12	2,28	14,40	106
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2,54	6,50	8,10	99,20	142
	Азу	г	240	19,50	21,00	24,93	367,00	364
	Напиток из шиповника	г	200	0,70	0,30	22,80	97,00	519
	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>800</b>	<b>26,88</b>	<b>28,86</b>	<b>78,59</b>	<b>684,30</b>	
	<b>Полдник 30-00 рублей</b>							
	Пирожок с повидлом	г	100	6	5,3	61	316,7	542
	Кефир	г	200	5,80	5,00	8,00	100,00	516
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300</b>	<b>11,80</b>	<b>10,30</b>	<b>69,00</b>	<b>416,70</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>70,12</b>	<b>81,36</b>	<b>221,09</b>	<b>1 885,60</b>	

4 день	Завтрак 65-89 рублей							4 день
	Бутерброд с сыром	г	45	6,70	9,50	9,90	153,00	90
	Яйцо вареное (поштучно)	г	40	5,10	4,60	0,30	63,00	300
	Каша молочная пшеничная вязкая	г	200	8,72	12,86	37,12	299,00	258
	Какао с молоком	г	200	3,60	3,30	25,00	144,00	496
	Мандарин (поштучно)	г	100	0,80	0,20	7,50	38,00	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>585</b>	<b>24,92</b>	<b>30,46</b>	<b>79,82</b>	<b>697,00</b>	
	<b>Обед 100-00 рублей</b>							
	Салат овощной с зеленым горошком	г	60	0,90	1,14	1,59	20,10	69
	Суп с крупой	г	250	1,60	5,08	17,05	120,30	155
	Печень говяжья по-строгановски	г	110	18,00	13,80	4,30	213,00	398
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,55	7,80	37,00	253,05	237
	Компот из смородины черной	г	200	0,30	0,10	17,20	71,00	511
	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>820</b>	<b>32,83</b>	<b>28,86</b>	<b>97,62</b>	<b>784,15</b>	
	<b>Полдник 30-00 рублей</b>							
	Булочка ванильная	г	100	7,83	8,00	56,50	330,00	563
	Компот из изюма	г	200	0,30	0,01	17,50	72,00	512
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300</b>	<b>8,13</b>	<b>8,01</b>	<b>74,00</b>	<b>402,00</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>65,88</b>	<b>67,33</b>	<b>251,44</b>	<b>1 883,15</b>	



5 день	Завтрак 65-89 рублей							5 день
	Кнели из кур	г	90	15,60	15,80	6,70	230,14	411
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,66	5,56	29,04	145,00	291
	Чай с джемом	г	200	0,10	0,00	15,20	61,00	493
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
	Груша (поштучно)	г	100	0,40	0,30	10,30	47,00	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>23,26</b>	<b>22,24</b>	<b>71,52</b>	<b>535,54</b>	
	<b>Обед 100-00 рублей</b>							
	Огурец свежий порционный	г	60	0,48	0,06	1,50	8,40	106
	Уха с крупой	г	250	6,50	2,48	14,40	105,80	152
	Жаркое по-домашнему	г	240	28,30	25,30	16,60	413,20	369
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,40	0,00	29,00	122,00	503
	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>800</b>	<b>40,16</b>	<b>28,78</b>	<b>81,98</b>	<b>756,10</b>	
	<b>Полдник 30-00 рублей</b>							
	Сдоба обыкновенная	г	100	8,50	4,67	58,83	311,67	570
	Йогурт	г	200	10,00	6,40	17,00	174,00	517
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300</b>	<b>18,50</b>	<b>11,07</b>	<b>75,83</b>	<b>485,67</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>81,920</b>	<b>62,090</b>	<b>229,33</b>	<b>1 777,31</b>	

<b>6 день</b>	<b>Завтрак 65-89 рублей</b>							<b>6 день</b>
	Бутерброд с сыром	г	45	6,7	9,5	9,9	153,00	90
	Омлет натуральный	г	155	12,88	20,01	3,45	243,80	301
	Чай с лимоном	г	200	0,10	0,00	15,20	61,00	494
	Мандарин (поштучно)	г	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>20,08</b>	<b>29,91</b>	<b>38,35</b>	<b>504,80</b>	
	<b>Обед 100-00 рублей</b>							
	Салат из свежих овощей	г	60	0,66	3,66	2,22	39,00	25
	Рассольник ленинградский	г	250	2,31	6,75	16,60	137,50	134
	Плов из отварной птицы	г	240	18,29	18,17	43,31	410,28	406
	Компот из апельсинов с яблока	г	200	0,50	0,20	22,20	93,00	510
	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>800</b>	<b>25,24</b>	<b>29,72</b>	<b>104,81</b>	<b>786,48</b>	
	<b>Полдник 30-00 рублей</b>							
	Коржик молочный	г	100	6,83	12,17	65,5	398,3	579
	Компот из изюма	г	200	0,30	0,01	17,50	72,00	512
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300</b>	<b>7,13</b>	<b>12,18</b>	<b>83,00</b>	<b>470,30</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>52,450</b>	<b>71,810</b>	<b>226,16</b>	<b>1 761,58</b>	

7 день	Завтрак 65-89 рублей						7 день	
	Бутерброд с сыром	г	45	6,70	9,50	9,90	153,00	90
	Каша молочная "Дружба"	г	200	5,24	11,66	25,06	226,20	260
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,20	2,70	15,90	79,00	501
	Груша (поштучно)	г	100	0,80	0,20	7,50	38,00	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>545</b>	<b>15,94</b>	<b>24,06</b>	<b>58,36</b>	<b>496,20</b>	
	<b>Обед 100-00 рублей</b>							
	Салат из свеклы вареной	г	60	0,90	3,30	5,10	41,00	50
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2,54	6,50	8,10	99,20	142
	Шницель из курицы припущенный	г	90	13,50	9,60	8,36	169,70	412
	Картофельное пюре	г	150	3,15	6,60	16,35	138,00	429
	Компот из смородины черной	г	200	0,30	0,10	17,20	71,00	511
	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>800</b>	<b>23,87</b>	<b>27,04</b>	<b>75,59</b>	<b>625,60</b>	
	<b>Полдник 30-00 рублей</b>							
	Булочка дорожная	г	100	7,00	13,83	55,83	376,70	565
	Йогурт	г	200	10,00	6,40	17,00	174,00	517
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300</b>	<b>17,00</b>	<b>20,23</b>	<b>72,83</b>	<b>550,70</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>56,810</b>	<b>71,330</b>	<b>206,78</b>	<b>1 672,50</b>	



8 день	Завтрак 65-89 рублей							8 день
	Гуляш из говядины	г	120	20,60	22,00	4,20	297,00	367
	Рагу из овощей	г	150	2,80	7,17	11,39	120,60	195
	Чай с джемом	г	200	1,00	0,00	15,00	60,00	493
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
	Апельсин (поштучно)	г	100	0,40	0,30	10,30	47,00	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>26,30</b>	<b>30,05</b>	<b>51,17</b>	<b>577,00</b>	
	<b>Обед 100-00</b>							
	Помидор свежий порционный	г	60	0,66	0,12	2,28	14,40	106
	Суп из овощей с фасолью	г	250	3,67	4,40	15,27	115,50	143
	Рыба, тушенная в томате с овощами	г	90	8,51	4,60	4,03	91,52	343
	Картофель отварной	г	150	2,85	7,35	19,05	153,00	426
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,50	0,00	27,00	110,00	508
	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>800</b>	<b>19,67</b>	<b>17,41</b>	<b>88,11</b>	<b>591,12</b>	
	<b>Полдник 30-00</b>							
	Пирожок с повидлом	г	100	6	5,3	61	316,7	542
	Напиток из шиповника	г	200	0,70	0,30	22,80	97,00	519
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300</b>	<b>6,70</b>	<b>5,60</b>	<b>83,80</b>	<b>413,70</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>52,67</b>	<b>53,06</b>	<b>223,08</b>	<b>1 581,82</b>	

9 день	Завтрак 65-89 рублей						9 день
Масло слив.шоколадное порц.	г	10	0,15	6,20	1,85	65,00	105
Салат из моркови с изюмом	г	100	1,20	0,10	22,60	96,00	10
Запеканка из творога с молоком сгущенным	г	170	25,44	26,90	35,00	490,60	313
Какао с молоком	г	200	3,60	3,30	25,00	144,00	496
Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
<b>Итого завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>31,89</b>	<b>37,08</b>	<b>94,73</b>	<b>848,00</b>	
<b>Обед 100-00 рублей</b>							
Салат из белокочанной капусты	г	60	1,30	6,10	5,60	81,60	1
Уха с крупой	г	250	6,50	2,48	14,40	105,80	152
Сердце в соусе	г	100	24,30	13,40	4,10	234,00	403
Рис отварной	г	150	3,69	6,10	33,81	204,60	414
Кисель плодово-ягодный	г	200	1,40	0,00	29,00	122,00	503
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>810</b>	<b>40,67</b>	<b>29,02</b>	<b>107,39</b>	<b>854,70</b>	
<b>Полдник 30-00 рублей</b>							
Булочка ванильная	г	100	7,83	8,00	56,50	330,00	563
Сок фруктовый	г	200	1,00	0,00	0,00	110,00	518
<b>Итого полдник:</b>		<b>300</b>	<b>8,83</b>	<b>8,00</b>	<b>56,50</b>	<b>440,00</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>81,390</b>	<b>74,100</b>	<b>258,62</b>	<b>2 142,70</b>	

10 день	Завтрак 65-89 рублей						10 день	
	Огурец свежий порционный	г	60	0,48	0,06	1,50	8,40	106
	Зразы из говядины	г	90	10,53	9,99	14,58	189,90	376
	Картофельное пюре	г	150	3,15	6,60	16,35	138,00	429
	Чай с лимоном	г	200	0,10	0,00	15,20	61,00	494
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>520</b>	<b>15,76</b>	<b>17,23</b>	<b>57,91</b>	<b>449,70</b>	
	<b>Обед 100-00 рублей</b>							
	Кукуруза консервир.отварная	г	60	0,90	1,14	1,59	20,10	175
	Борщ с капустой и картофелем	г	250	1,82	5,00	10,65	95,00	128
	Печень говяжья по-строгановски	г	110	18,00	13,80	4,30	213,00	398
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	7,80	17,10	34,50	323,00	237
	Компот из апельсинов с яблока	г	200	0,50	0,20	22,20	93,00	510
	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>820</b>	<b>32,50</b>	<b>38,18</b>	<b>93,72</b>	<b>850,80</b>	
	<b>Полдник 30-00 рублей</b>							
	Пирожок с капустой	г	100	5,83	6,17	35,00	218,30	543
	Компот из смородины черной	г	200	0,30	0,10	17,20	71,00	511
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300</b>	<b>6,13</b>	<b>6,27</b>	<b>52,20</b>	<b>289,30</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>54,390</b>	<b>61,680</b>	<b>203,83</b>	<b>1 589,80</b>	