

«Согласовано»

Директор

МКОУ «Первомайский ЦО»



«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «Кимпрод»



И. С. Павликов

[Handwritten signature]

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ С 7–11 ЛЕТ

г. НОВОМОСКОВСКА И НОВОМОСКОВСКОГО РАЙОНА

на 2024- 2025 учебный год.

Примерное двухнедельное меню (1-4,5 классы)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| День | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры или технологической карты |
|---------------|---------------------------------|-----------|----------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|---|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 день | Завтрак 73-80 | | | | | | | |
| | 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 |
| | Бутерброд с сыром | г | 40 | 6,900 | 9,000 | 10,000 | 149,000 | 63 |
| | Яблоко | г | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 44,000 | 82 |
| | Итого завтрак: | | 520,000 | 17,500 | 19,900 | 61,400 | 493,800 | |

| День | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры технологической карты |
|---------------|-------------------------------|-----------|----------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|---------------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 2 день | Завтрак 73-80 | | | | | | | |
| | 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 |
| | Батон нарезной | г | 30 | 2,250 | 0,870 | 15,400 | 78,600 | 111 |
| | Мандарин | г | 100 | 0,800 | 0,200 | 7,500 | 38,000 | 82 |
| | Итого завтрак: | | 500,000 | 27,350 | 12,720 | 67,900 | 500,000 | |

| День | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры технологической карты |
|---------------|----------------------|-----------|-----|------------------|-------|----------|-------------------------------|---------------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 3 день | Завтрак 73-80 | | | | | | | |
| | 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 | |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| Масло сливочное | г | 10 | 0,080 | 7,200 | 0,130 | 73,180 | 79 |
| Груша | г | 100,000 | 0,400 | 0,300 | 10,300 | 47,000 | 82 |
| Итого завтрак: | г | 510,000 | 10,480 | 16,680 | 66,910 | 475,010 | |

| День | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Номер или технологической карты | |
|---------------|-----------------------------------|-----------|------------------|-------------|---------------|-------------------------------|---------------------------------|--------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| 4 день | Завтрак 73-80 | | | | | | | |
| | Овощи натуральные (огурец свежий) | 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 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 2,800 | 2,500 | 13,600 | 88,000 | 465 |
| | Апельсин | г | 100 | 0,900 | 0,200 | 8,100 | 49,200 | 82 |
| | Итого завтрак: | г | 530 | 18,6 | 23,880 | 36,32 | 471,200 | |

| День | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептурной технологической карты | |
|---------------|---------------------------|-----------|------------------|---------------|--------------|-------------------------------|---|-----|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| 5 день | Завтрак 73-80 | | | | | | | |
| | Макароны 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 | 45 |
| | Батон нарезной | г | 30 | 2,250 | 0,870 | 15,400 | 78,600 | 111 |
| | Яблоко | г | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 44,000 | 82 |
| | Итого завтрак: | г | 500,000 | 12,900 | 9,970 | 61,000 | 496,600 | |

| День | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры технологической карты |
|---------------|----------------------------|-----------|----------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|---------------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 6 день | Завтрак 73-80 | | | | | | | |
| | 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 |
| | Батон нарезной | г | 30 | 2,250 | 0,870 | 15,400 | 78,600 | 111 |
| | Сыр | г | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 75 |
| | Груша | г | 100,000 | 0,400 | 0,300 | 10,300 | 47,000 | 82 |
| | Итого завтрак: | | 525,000 | 13,950 | 14,070 | 63,400 | 474,300 | |

| День | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры технологической карты |
|---------------|--|-----------|------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|---------------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 7 день | Завтрак 73-80 | | | | | | | |
| | 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 |
| | Батон нарезной | г | 30 | 2,250 | 0,870 | 15,400 | 78,600 | 111 |
| | Яблоко | г | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 44,000 | 82 |
| | Итого завтрак: | г | 500 | 28,140 | 14,620 | 68,200 | 517,600 | |

| День | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептур технологической карты |
|---------------|---------------------------|-----------|-----|------------------|--------|----------|-------------------------------|--------------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 8 день | Завтрак 73-80 | | | | | | | |
| | 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 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |

| | | | | | | |
|-----------------------|---|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| Мандарин | г | 100 | 0,800 | 0,200 | 7,500 | 38,000 |
| Итого завтрак: | | 530 | 20,300 | 25,780 | 55,780 | 470,400 |

| День | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры или технологической карты |
|---------------|----------------------------|-----------|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 9 день | Завтрак 73-80 | | | | | | | |
| | Макароны отварные с сыром | г | 170 | 5,55 | 4,95 | 29,55 | 184,500 | 256 |
| | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 2,800 | 2,500 | 13,600 | 88,000 | 465 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| | Апельсин | г | 100 | 0,900 | 0,200 | 8,100 | 49,200 | 82 |
| | Итого завтрак: | г | 490,000 | 10,750 | 8,230 | 61,530 | 374,100 | |

| День | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры или технологической карты |
|----------------|-----------------------|-----------|------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|---|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 10 день | Завтрак 73-80 | | | | | | | |
| | 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 |
| | Батон нарезной | г | 30 | 2,250 | 0,870 | 15,400 | 78,600 | 111 |
| | Банан | г | 100 | 1,800 | 0,600 | 22,800 | 96,000 | 82 |
| | Итого завтрак: | | 520 | 9,630 | 14,470 | 80,230 | 496,210 | |

Заказчик

