

«Согласовано»

«Утверждаю»

Директор

Генеральный директор

МКОУ «Первомайский ЦО»

ООО «Кимпрод»



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ с 7 – 11 ЛЕТ

г. НОВОМОСКОВСКА И НОВОМОСКОВСКОГО РАЙОНА

на 2024- 2025 учебный год.

Примерное двухнедельное меню (1-4 кл.)

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или
			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
	Фрукт сезонный	г 100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	520,000	17,500	19,900	61,400	493,800	
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
	Салат из моркови с сухофруктами (изюм)	г 100	1,200	6,100	16,200	125,000	24
	Итого завтрак:	500,000	27,750	18,620	76,600	587,000	
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	462
	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
	Фрукт сезонный	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	
4 день	Завтрак 73-80						
	Салат из сырых овощей	г 100	1,1	6,1	3,7	65	25
	Омлет натуральный	г 150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Кофейный напиток с молоком	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
	Итого завтрак:	г 530	18,6	23,880	36,32	471,200	
5 день	Завтрак 73-80						
	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

Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
Фрукт сезонный	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,	Номер рецептуры или	
			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
	Фрукт сезонный	г	100,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	Итого завтрак:	г	525,000	13,950	14,070	63,400	474,300	

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или	
			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
	Салат из капусты белокачанной с яблоками	г	100	1,200	6,200	6,000	85,000	3
	Итого завтрак:	г	500	28,940	20,420	64,400	558,600	

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или	
			Белки	Жиры	Углеводы			
8 день	Завтрак 73-80							
	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	50	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Фрукт сезонный	г	100	0,600	0,600	15,400	72,000	82
	Итого завтрак:	г	500	18,400	24,080	42,680	464,400	

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или	
			Белки	Жиры	Углеводы			
9 день	Завтрак 73-80							
	Птица отварная в соусе с томатом	г	110	16,200	12,000	0,300	174,000	366
	Макаронные 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
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Салат из моркови с сухофруктами (курага)	г	60	0,720	3,660	9,720	75,000	24
	Итого завтрак:	г	440,000	10,570	11,690	63,150	399,900	

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или
------	--------------------	-----------	------------------	--	--	--------------------------	---------------------

			Белки	Жиры	Углеводы	еская ценность,	рецептур ы или	
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
	Фрукт сезонный	г	100	1,800	0,600	22,800	96,000	82
	Итого завтрак:		520	9,630	14,470	80,230	496,210	

