

«Согласовано»

«Утверждаю»

Директор

Генеральный директор

МКОУ «Первомайский ЦО»

ООО «Кимпрод»



## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ

с 12 лет и старше

г. НОВОМОСКОВСКА И НОВОМОСКОВСКОГО РАЙОНА

на 2024- 2025 учебный год.

## Примерное двухнедельное меню (5-11кл.)

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 день</b>	<b>Завтрак 77-12</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>	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>2 день</b>	<b>Завтрак 77-12</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>	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>3 день</b>	<b>Завтрак 77-12</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>	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>4 день</b>	<b>Завтрак 77-12</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	50	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>	

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич	Номер
------	--------------------	-----------	------------------	--	--	-----------	-------



				Белки	Жиры	Углеводы	еская ценность,	рецептур ы или
5 день	Завтрак 77-12							
	Макароны 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>	

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность,	Номер рецептур ы или	
			Белки	Жиры	Углеводы			
6 день	Завтрак 77-12							
	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>	

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность,	Номер рецептур ы или	
			Белки	Жиры	Углеводы			
7 день	Завтрак 77-12							
	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>	

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность,	Номер рецептур ы или	
			Белки	Жиры	Углеводы			
8 день	Завтрак 77-12							
	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	50	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>500</b>	<b>22,70</b>	<b>30,78</b>	<b>43,78</b>	<b>546,40</b>	
9 день	Завтрак 77-12							
	Птица отварная в соусе с томатом	г	110	16,200	12,000	0,300	174,000	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	30	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>440</b>	<b>10,57</b>	<b>11,69</b>	<b>63,15</b>	<b>399,90</b>	

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>10 день</b>	<b>Завтрак 77-12</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>	

