

«Согласовано»

«Утверждаю»

Директор МКОУ

Генеральный директор

«Центр образования №10»

ООО «КИМПРОД»



Е.В. Криворучко

И.С. Павликов

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1-4 КЛАССОВ, 5 КЛАССОВ, ИЗ МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ 6-11 КЛАССОВ

г. НОВОМОСКОВСКА И НОВОМОСКОВСКОГО РАЙОНА

на 2025 год

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							
	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	
2 день	Завтрак							
	Салат из моркови с сухофруктами (изюм)	г	100	1,20	6,10	16,20	125,000	24
	Запеканка из творога с джемом	г	170	24,000	11,550	35,500	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
	Итого завтрак:		500,000	27,750	18,620	76,600	587,000	
3 день	Завтрак							
	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
	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	
4 день	Завтрак							
	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	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	50	3,750	1,450	25,700	131,000	111
	Итого завтрак:	г	500	20,65	30,050	46,2	530,000	
5 день	Завтрак							
	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	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	500,000	12,900	9,970	61,000	496,600	
6 день	Завтрак							
	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	
7 день	Завтрак							
	Салат из моркови с сухофруктами (изюм)	г	100	1,20	6,10	16,20	125,000	24
	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
	Итого завтрак:	г	500	28,940	20,320	74,600	598,600	
8 день	Завтрак							
	Омлет натуральный	г	150	13	20	3,2	246	268
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	50	3,750	1,450	25,700	131,000	111
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82

	Итого завтрак:		500	20,450	24,750	52,500	515,000	
9 день	Завтрак							
	Салат из капусты белокочанной с яблоками	г	60	0,720	3,720	3,600	51,000	3
	Макароны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Птица в соусе с томатом	г	110	10,450	12,180	2,430	140,930	367
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Итого завтрак:	г	550,000	21,770	24,220	64,580	543,030	
10 день	Завтрак							
	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
	Мандарин	г	100	1,800	0,600	22,800	96,000	82
	Итого завтрак:		520	9,630	14,470	80,230	496,210	