

«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 | |