

«Согласовано»

Директор МБОУ

«Центр образования № 9»

«Утверждено»

Генеральный

Директор

ООО «Кимрод»



Е.А. Куртагина

13.01.2023г.



Н.С. Павлов

ДОКУМЕНТ

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ с 12 лет и старше

2. **НОВОМОСКОВСКА И НОВОМОСКОВСКОГО РАЙОНА**

на 2023 год.

Примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся 5-11 классов

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Возрастная категория				Энерг. ценность
		(5кл,многод,тжс,овз и т.д.				
1 день Понедельник (1 неделя)		Выход	Белки	Жиры	Углев.	ккал
54-1о-2020	Омлет натуральный	80	6,8	9,6	1,80	120
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,20	86
Пром.	Батон	20	1,5	0,6	10,20	52
	Итого за завтрак	300	12,2	13,1	23,20	258
2 день Вторник						
54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	150	5,1	5,6	18,50	144
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,50	111
Пром.	Батон	20	1,5	0,6	10,20	52
	Итого за завтрак	370	11,3	9,7	41,20	307
3 день Среда						
262	Каша манная молочная	200	7,7	11,8	35,50	215
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,40	27
Пром.	Батон	20	1,5	0,6	10,20	52
	Итого за завтрак	420	9,4	12,4	52,10	294
4 день Четверг						
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5,00	5,9	24,00	169
54-4гн-2020	Чай с молоком	200	1,5	1,1	8,60	50
Пром.	Батон	20	1,5	0,6	10,20	52
	Итого за завтрак	420	8,00	7,6	42,80	271
5 день Пятница						
54-1о-2020	Омлет натуральный	100	8,4	12,00	2,20	150
54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	0,2	0	6,60	27
Пром.	Батон	20	1,5	0,6	10,20	52
	Итого за завтрак	320	10,1	12,60	19,00	229
6 день Понедельник (2 неделя)						
54-45гн-2020	Омлет с зеленым горошком	90	5,8	6,4	2,90	92
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,40	27
Пром.	Батон	20	1,5	0,6	10,20	52
	Итого за завтрак	310	7,5	7,00	19,50	171
7 день Вторник						
222	Лапшевник с творогом	100	8,5	5,00	21,60	165
54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	0,2	0	6,60	27
Пром.	Батон	20	1,5	0,6	10,20	52
	Итого за завтрак	320	10,2	5,60	38,40	244
8 день Среда						
268	Каша рисовая молочная	200	6,3	11,8	37,00	229
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,40	27

Пром.	Батон	20	1,5	0,6	10,20	52
	Итого за завтрак	420	8,00	12,4	53,60	308
	9 день Четверг					
54-1о-2020	Омлет натуральный	80	6,8	9,6	1,80	120
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,50	111
Пром.	Батон	20	1,5	0,6	10,20	52
	Итого за завтрак	300	13,00	13,7	24,50	283
	10 день Пятница					
54-1з-2020	Каша молочная овсяная с курагой	150	6,5	8,04	27,80	210
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,10	65
Пром.	Батон	20	1,5	0,6	10,20	52
	Итого за завтрак	370	8,6	8,84	53,10	327