

«Согласовано»

Директор  
МБОУ СОШ № 6



«Утверждаю»

Генеральный  
Директор  
ООО «Кимпрод»



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ с 12 лет и старше  
(дополнительный завтрак)

г. НОВОМОСКОВСКА И НОВОМОСКОВСКОГО РАЙОНА

на 2023 год.

**Примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся 5-11 классов  
Дополнительный завтрак**

| № рец                                | Наименование блюда              | Возрастная категория |       |      |        |                 |
|--------------------------------------|---------------------------------|----------------------|-------|------|--------|-----------------|
|                                      |                                 | (5кл,многод 6-9 кл)  |       |      |        |                 |
| 1 день Понедельник (1 неделя)        |                                 | Выход                | Белки | Жиры | Углев. | Энерг. ценность |
| 54-1о-2020                           | Омлет натуральный               | 10                   | 0,9   | 1,2  | 0,2    | 15              |
|                                      | Итого за завтрак                | 10                   | 0,9   | 1,2  | 0,2    | 15              |
| <b>2 день Вторник</b>                |                                 |                      |       |      |        |                 |
| 54-22к-2020                          | Каша жидкая молочная овсяная    | 20                   | 0,68  | 0,75 | 2,5    | 19              |
|                                      | Итого за завтрак                | 20                   | 0,68  | 0,75 | 2,5    | 19              |
| <b>3 день Среда</b>                  |                                 |                      |       |      |        |                 |
| 262                                  | Каша манная молочная            | 30                   | 1,16  | 1,8  | 5,3    | 32              |
|                                      | Итого за завтрак                | 30                   | 1,16  | 1,8  | 5,3    | 32              |
| <b>4 день Четверг</b>                |                                 |                      |       |      |        |                 |
| 54-16к-2020                          | Каша "Дружба"                   | 30                   | 0,75  | 0,9  | 3,6    | 25              |
|                                      | Итого за завтрак                | 30                   | 0,75  | 0,9  | 3,6    | 25              |
| <b>5 день Пятница</b>                |                                 |                      |       |      |        |                 |
| 54-1о-2020                           | Омлет натуральный               | 15                   | 1,35  | 1,8  | 0,3    | 23              |
|                                      | Итого за завтрак                | 15                   | 1,35  | 1,8  | 0,3    | 23              |
| <b>6 день Понедельник (2 неделя)</b> |                                 |                      |       |      |        |                 |
| 54-45гн-2020                         | Омлет с зеленым горошком        | 10                   | 0,64  | 0,71 | 0,3    | 10              |
|                                      | Итого за завтрак                | 10                   | 0,64  | 0,71 | 0,3    | 10              |
| <b>7 день Вторник</b>                |                                 |                      |       |      |        |                 |
| 222                                  | Лапшевник с творогом            | 15                   | 1,28  | 0,75 | 3,24   | 25              |
|                                      | Итого за завтрак                | 15                   | 1,28  | 0,75 | 3,24   | 25              |
| <b>8 день Среда</b>                  |                                 |                      |       |      |        |                 |
| 268                                  | Каша рисовая молочная           | 30                   | 0,95  | 1,77 | 5,6    | 34              |
|                                      | Итого за завтрак                | 30                   | 0,95  | 1,77 | 5,6    | 34              |
| <b>9 день Четверг</b>                |                                 |                      |       |      |        |                 |
| 54-1о-2020                           | Омлет натуральный               | 10                   | 0,9   | 1,2  | 0,2    | 15              |
|                                      | Итого за завтрак                | 10                   | 0,9   | 1,2  | 0,2    | 15              |
| <b>10 день Пятница</b>               |                                 |                      |       |      |        |                 |
| 54-1з-2020                           | Каша молочная овсяная с курагой | 20                   | 0,87  | 1,07 | 3,71   | 28              |
|                                      | Итого за завтрак                | 20                   | 0,87  | 1,07 | 3,71   | 28              |