

СОГЛАСОВАНО :

Директор МАОУ СОЦ № 25
Е.В. Теплова
Е.В. Теплова



УТВЕРЖДАЮ :

Директор ООО "Офисина"
Р.В. Моисеев
Р.В. Моисеев



ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях
в возрасте с 7 до 11 лет

при 2-х разовом питании

неделя: 1

день 1: понедельник

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ
		Б	Ж	У	
		Завтрак			
Плов из курицы	240	17,49	22,07	40,6	391,6
Огурец свежий	30	0,02		8,2	8
Чай с сахаром	200	1	0,2	19,8	86
Батон Богатырский с микронутр.	30	2,6	0,6	13,8	82,2
Кондитерское изделие	20	2,2	6	7,2	110
Итого за завтрак	520	23,31	28,87	89,6	677,8
					20,21%
Обед					
Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной	200 / 10	2,48	4,48	12,4	76,8
Биточки мясные панированные нежные с соусом красным основным 80\30	110	10,6	11,74	10,76	187
Макаронные изделия отварные	150	2,26	2,80	38,30	191,00
Чай с сахаром	200	1	0,2	19,8	86
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	69
Кондитерское изделие	20	2,2	6	7,2	110
Итого за обед	720	21,74	26,62	101,56	719,8
					32,89%
Итого за день	1240	45,05	55,49	191,16	1397,6
					53,10%

неделя: 1

день 2: вторник

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ
		Б	Ж	У	
		Завтрак			
Кондитерское изделие	20	2,2	6	7,2	110
Каша молочная Дружба с маслом сливочным	230/5	10,6	18	25	265,00
Масло сливочное порционнo	10	0,1	7,2	0,09	65,72
Сыр порционнo	15	2,32	2,95	0	47
Чай с сахаром	200	1	0,2	19,8	86
Батон Богатырский с микронутр.	40	2,6	0,6	13,8	109
Итого за завтрак	520	18,82	34,95	65,89	682,72
					23,66%
Обед					
Кондитерское изделие	20	2,2	6	7,2	110
Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	200 / 10	2,48	4,48	9,4	76,8
Котлета куриная с соусом красным основным	80/40	11,76	11,02	13,40	199,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	4,3	39,4	245
Чай с сахаром	200	1	0,2	19,8	86
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	69
Итого за обед	730	29,33	27,4	102,3	785,8
					34,89%
Итого за 1 день	1250	48,15	62,35	168,19	1468,52
					58,55%

неделя: 1
 день 3: среда

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Омлет натуральный	150	13,24	15,07	2,3	324,39
Яблоко свежее	120	0,6	0,4	9,7	47
Чай с сахаром	200	1	0,2	19,8	86
Батон Богатырский с микронутр.	30	2,6	0,6	13,8	82,2
Кондитерское изделие	20	2,2	6	7,2	110
Итого за завтрак	520	19,64	22,27	52,8	649,59
					24,11%
Обед					
Щи из свежей капусты со сметаной	200 / 10	2,48	4,48	9,40	76,80
Птица тушеная с овощами	100	10,20	12,70	15,30	215,00
Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,6	4,9	37,8	223
Чай с сахаром	200	1	0,2	19,8	86
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,5	12	92
Кондитерское изделие	20	2,2	6	7,2	110
Итого за обед	720	23,88	28,78	101,50	802,80
					34,50%
Итого за 1 день	-1200	47,76	57,56	203	1605,945

неделя: 1
 день 4: четверг

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Котлета куриная с соусом красным основным	80/40	11,76	11,02	13,40	199,00
Макаронные изделия отварные	150	2,26	0,87	38,30	191,00
Д/Г Томат свежий	30	0,02		8,2	8
Чай с сахаром, лимоном	200	1	0,2	19,8	86
Батон Богатырский с микронутр.	30	2,6	0,8	13,8	82,2
Итого за завтрак	530	17,64	12,89	93,5	566,2
					21,28%
Обед					
Суп гороховый на мясном бульоне	230	5,12	3,6	17,4	112,8
Жаркое по-домашнему с мясом	240	14,77	22,55	29,61	390,04
Д/Г Томат свежий	30	0,02		8,2	8
Чай с сахаром	200	1	0,2	19,8	86
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	69
Итого за обед	730	24,11	27,75	88,11	665,84
					34,17%
Итого за 1 день	1260	41,75	40,64	181,61	1232,04

55,45%

неделя: 1

день 5: пятница

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Кондитерское изделие	20	2,2	6	7,2	110
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	230/10	10,8	18,3	15,6	265,00
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,09	65,72
Батон Богатырский с микронутр.	40	1,95	0,6	13,8	109
Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	47
Чай с сахаром	200	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак	520	18,37	35,25	56,49	682,72
					23,94%
Обед					
Кондитерское изделие	20	2,2	6	7,2	110
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	3,12	2,24	16	96,8
Котлеты по-домашнему с соусом красным основным	110	9,9	8,5	9,9	163
Гороховое пюре	150	9,60	2,80	29,60	227,00
Чай с сахаром	200	1	0,2	19,8	86
Хлеб пшеничный	40	3,2	1,4	13,1	92
Итого за обед	720	29,02	21,14	95,6	774,8
					31,40%
Итого за день	1240	47,39	56,39	152,09	1457,52
					55,34%

неделя: 2

день 6: понедельник

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Биточки мясные с соусом красным основным	80/40	9,6	11,74	10,76	187
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	6,3	39,4	245
Чай с сахаром	200	1	0,2	19,8	86
Батон Богатырский с микронутр.	30	2,6	0,6	13,8	82,2
Зеленый горошек	20	0,2		8,2	16
Итого за завтрак	520	22,09	18,84	91,96	616,2
					23,06%
Обед					
Суп картофельный с крупой (пшено) на м/к бульоне	200	2,96	2,24	15,68	95,20
Тефтели куриные с соусом кр.основным	110	10,60	16,50	9,20	198,00
Капуста тушеная	150	3,80	4,30	9,80	109,00
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
Хлеб пшеничный	40	3,2	1,4	13,1	92
Зеленый горошек	20	0,2		8,2	16
Итого за обед	730	21,36	24,54	87,68	641,20
					31,91%
Итого за день	1250	43,45	43,38	179,64	1257,4
					54,97%

неделя: 2

день 7: вторник

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Кондитерское изделие	20	2,2	6	7,2	110
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200 / 5	4,2	7,6	30,2	206,40
Масло сливочное порционно	10	0,1	7,2	0,09	65,72
Яйцо отварное	1/40	5,1	4,6	0,3	63
Чай с сахаром	200	1	0,2	19,8	86
Батон Богатырский с микронутр.	45	2,6	0,6	13,8	82,2
Итого за завтрак	520	15,2	26,2	71,39	613,32
					28,10%
Обед					
Кондитерское изделие	20	2,2	6	7,2	110
Суп из овощей со сметаной	200 / 5	2,56	3,20	12,40	84,00
Плов из курицы	240	17,49	15,07	40,6	391,6
Чай с сахаром	200	1	0,2	19,8	86
Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	3,2	1,4	13,1	109
Итого за обед	715	26,45	25,87	93,1	780,6
					34,62%
Итого за день	1235	41,65	52,07	164,49	1393,92
					62,72%

неделя: 2

день 8: среда

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Кондитерское изделие	20	2,2	6	7,2	110
Запеканка творожная с повидлом	150/30	15,5	18,52	44,75	372
Чай с сахаром	200	1	0,2	19,8	86
Батон Богатырский с микронутр.	50	4,3	1	23	115
Итого за завтрак	450	23	25,72	94,75	683
					25,32%
Обед					
Кондитерское изделие	20	2,2	6	7,2	110
Свекольник на м/к бульоне с сметаной	200/10	2,60	5,60	11,84	90,40
Котлета куриная с соусом красным основным	80/30	11,76	11,02	13,40	199,00
Макаронные изделия отварные	150	2,26	2,80	38,30	191,00
Чай с сахаром	200	1	0,2	19,8	86
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	69
Итого за обед	720	23,02	27,02	103,64	745,4
					32,09%
Итого за 1 день	1170	46,02	52,74	198,39	1428,4
					57,41%

неделя: 2

день 9: четверг

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Тефтели куриные с соусом кр.основным	110	10,60	16,50	9,20	198,00
Гороховое пюре	150	9,60	2,80	29,60	227,00
Чай с сахаром	200	1	0,2	19,8	86
Батон Богатырский с микронутр.	30	2,6	0,6	13,8	82,2
Д/Г Томат свежий	30	0,02		8,2	8
Итого за завтрак	520	23,82	20,10	80,60	601,20
					24,74%
Обед					
Суп с клецками на м/к бульоне	200	7,08	4,14	13,85	121,8
Котлеты из минтая с соусом красным основным	80/30	9,6	11,5	12,2	193
Картофель тушеный .	150	2,90	4,70	33,60	145,00
Д/Г Томат свежий	30	0,02		8,2	8
Хлеб пшеничный	40	3,2	1,4	13,1	92
Чай с сахаром	200	1	0,2	19,8	86
Итого за обед	730	23,8	21,94	100,75	645,8
					33,31%
Итого за 1 день	1250	47,62	42,04	181,35	1247

неделя: 2

день 10: пятница

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Курица тушеная в сметанном соусе	110	14,20	16,70	15,30	215,00
Макаронные изделия отварные	150	2,26	2,80	38,30	191,00
Огурец свежий	30	0,02		8,2	8
Чай с сахаром	200	1	0,2	19,8	86
Батон Богатырский с микронутр.	40	1,95	0,6	13,8	109
Итого за завтрак	530	19,43	20,3	95,4	609
					22,97%
Обед					
Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	200 / 10	2,48	4,48	9,4	76,8
Фрикадельки мясные тушеные в соусе	70/40	7,08	11,65	12,73	128
Рис припущенный с овощами	150	9,60	2,80	29,60	227,00
Огурец свежий	30	0,02		8,2	8
Чай с сахаром	200	1	0,2	19,8	86
Хлеб пшеничный	40	3,2	1,4	13,1	92
Итого за обед	735	23,38	20,53	92,83	617,8
					31,66%
Итого за день	1265	42,81	40,83	188,23	1226,8
					54,63%