



ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях
в возрасте с 7 до 11 лет
с 09.01.2024 г.

неделя: 1

день 1: понедельник

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ
			Б	Ж	У	
			Завтрак			
Плов из курицы	240		17,49	22,07	40,6	391,6
Зеленый горошек	30		0,02		8,2	8
Чай с сахаром	200		1	0,2	19,8	86
Батон Богатырский с микронутриентами	30		2,6	0,6	13,8	69
Итого за завтрак	500	65,9	21,11	22,87	82,4	554,6
						20,21%

день 2: вторник

Завтрак						
Каша молочная "Дружба" с маслом слив.	230/5		10,6	18	25	265,00
Масло сливочное	10		0,1	7,2	0,09	65,72
Сыр "Российский"	15		2,32	2,95	0	47
Чай с сахаром	200		1	0,2	19,8	86
Батон Богатырский с микронутриентами	40		2,6	0,6	13,8	69
Итого за завтрак	500	65,9	16,62	28,95	58,69	532,72
						23,66%

день 3: среда

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 микронутриентами	30		2,6	0,6	13,8	69
Итого за завтрак	500	65,9	17,44	16,27	45,6	526,39
						24,11%

день 4: четверг

Завтрак						
Котлета куриная с соусом красным основ.	80/40		11,76	11,02	13,40	199,00
Макаронные изделия отварные	150		2,26	0,87	38,30	191,00
Чай с сахаром, лимоном	200		1	0,2	19,8	86
Батон Богатырский с микронутриентами	30		2,6	0,8	13,8	69
Итого за завтрак	500	65,9	17,62	12,89	85,3	545
						21,28%

день 5: пятница

Завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом слив.	230/10		10,8	18,3	15,6	265,00
Масло сливочное	10		0,1	7,2	0,09	65,72
Батон Богатырский с микронутриентами	40		1,95	0,6	13,8	69
Сыр "Российский"	10		2,32	2,95	0	47
Чай с сахаром	200		1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак	500	65,9	16,17	29,25	49,29	532,72
						23,94%

неделя: 2

день 6: понедельник

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Цена	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 микронутриентами.	30		2,6	0,6	13,8	69
Итого за завтрак	500	65,9	21,89	18,84	83,76	587

день 7: вторник

Завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200 / 5		4,2	7,6	30,2	206,40
Масло сливочное	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 микронутриентами.	45		2,6	0,6	13,8	69
Итого за завтрак	500	65,9	13	20,2	64,19	490,12

день 8: среда

Завтрак						
Морковь тушеная с сахаром	70		0,7	3,5	11,2	80,5
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 микронутриентами.	50		4,3	1	23	115
Итого за завтрак	500	65,9	21,5	23,22	98,75	653,5

день 9: четверг

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 микронутриентами.	40		2,6	0,6	13,8	69
Итого за завтрак	500	65,9	23,8	20,1	72,4	580

день 10: пятница

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
Чай с сахаром	200		1	0,2	19,8	86
Батон Богатырский с микронутриентами.	40		1,95	0,6	13,8	69
Итого за завтрак	500	65,9	19,41	20,3	87,2	561