



СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ СОШ № 25

Е.В.Теплова



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Офисина"

Р.В.Моисеев

ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях
в возрасте с 7 до 11 лет
с 11.12.2023 г.

неделя: 1

день 1: понедельник

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Конфета "Хомка и хрумка" в ин./уп.	40		1,7	12,5	24,3	214
Яблоко свежее	150		0,7	0,52	11,8	63
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	690	113,99	23,51	35,89	118,5	831,6

день 2: вторник

Завтрак						
Мандарин	100		0,56		8,3	29,00
Конфета "КвикСтик" глазированная в инд.упаковке	40		0,4		29,3	124
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	640	113,99	17,58	28,95	96,29	685,72

день 3: среда

Завтрак						
Пряник Фестивальный	40		2,56	1,8	29,9	130
Сок фруктовый 0,2 пакетированный	200		0,4		29,3	124
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	740	113,99	20,4	18,07	104,8	780,39

день 4: четверг

Завтрак						
"Вафельные палочки" в ин.уп.	40		1,70	12,48	24,36	214,10
Яблоко свежее	150		0,7	0,52	11,8	63
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	690	113,99	20,02	25,89	121,46	822,1

день 5: пятница

Завтрак						
Яблоко свежее	150		0,7	0,52	11,8	63
Сок фруктовый 0,2 пакетированный	200		0,4		29,3	124
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	850	113,99	17,27	29,77	90,39	719,72

неделя: 2

день 6: понедельник

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Яблоко свежее	150				
Конфета "Желейная" глазированная инд. упаковке	40	0,7	0,52	11,8	63
Биточки мясные с соусом красным основным	80/40	1,5	13,3	25,2	214,5
Каша гречневая рассыпчатая	150	9,6	11,74	10,76	187
Чай с сахаром	200	8,69	6,3	39,4	245
Батон Богатырский с микронутриентами.	30	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак	690	2,6	0,6	13,8	69
день 7: вторник					
Завтрак					
Конфета "Я сама" в инд.уп.	40				
Сок фруктовый 0,2 пакетированный	200	1,44	12,08	24,8	212,7
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200 / 5	0,4		29,3	124
Масло сливочное	10	4,2	7,6	30,2	206,40
Яйцо отварное	1/40	0,1	7,2	0,09	65,72
Чай с сахаром	200	5,1	4,6	0,3	63
Батон Богатырский с микронутриентами.	45	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак	740	2,6	0,6	13,8	69
день 8: среда					
Завтрак					
Мандарин	150				
Пряник "Фестивальный"	40	0,7	0,52	11,8	63
Запеканка творожная с повидлом	150/30	2,56	1,8	29,9	130
Чай с сахаром	200	15,5	18,52	44,75	372
Батон Богатырский с микронутриентами.	50	1	0,2	19,8	86
		4,3	1	23	115
Итого за завтрак	620	24,06	22,04	129,25	766
день 9: четверг					
Завтрак					
"Вафельные палочки" в ин.уп.	40				
Яблоко свежее	150	1,70	12,48	24,36	214,10
Тефтели куриные с соусом кр.основным	110	0,7	0,52	11,8	63
Гороховое пюре	150	10,60	16,50	9,20	198,00
Чай с сахаром	200	9,60	2,80	29,60	227,00
Батон Богатырский с микронутриентами.	30	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак	690	2,6	0,6	13,8	69
день 10: пятница					
Завтрак					
Мандарин	130				
Печенье "К чаю"	40	0,56		8,3	29,00
Курица тушеная в сметанном соусе	110	3,6	2,1	32	180
Макаронные изделия отварные	150	14,20	16,70	15,30	215,00
Чай с сахаром	200	2,26	2,80	38,30	191,00
Батон Богатырский с микронутриентами.	40	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак	670	1,95	0,6	13,8	69
Итого за день					
		23,57	22,4	127,5	770