

СОГЛАСОВАНО :

Директор МАОУ СОШ № 25
Е.В.Теплова



УТВЕРЖДАЮ :

Директор ООО "Оффина"
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	69
Конфета в индивидуальной упаковке	40	6,2	18	22	230
Итого за завтрак	500	27,31	40,87	104,4	784,6
					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	82,2
Конфета в индивидуальной упаковке	40	6,2	18	22	230
Итого за обед	700	19,54	20,62	94,36	623
					32,89%
Итого за день	1200	46,85	61,49	198,76	1407,6
					53,10%

неделя: 1

день 2: вторник

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ
		Б	Ж	У	
		Завтрак			
Апельсин/мандарин	шт	0,5	0,3	11,3	58
Каша молочная Дружба с маслом сливочным	230/5	10,6	18	25	265,00
Масло сливочное порционно	10	0,1	7,2	0,09	65,72
Сыр порционно	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	69
Итого за завтрак	500	16,62	28,95	58,69	532,72
					23,66%
Обед					
Апельсин/мандарин	шт	0,5	0,3	11,3	58
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	82,2
Итого за обед	705	24,65	16,92	85,7	612,2
					34,89%
Итого за 1 день	1205	41,27	45,87	144,39	1144,92
					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	69
Конфета в индивидуальной упаковке	40	6,2	18	22	230
Итого за завтрак	500	17,44	16,27	45,6	526,39
					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	66
Конфета в индивидуальной упаковке	40	6,2	18	22	230
Итого за обед	700	21,68	22,78	94,3	666,8
					34,50%
Итого за 1 день	1200	49,56	63,56	210,6	1563,945

неделя: 1

день 4: четверг

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Кондитерское изделие	1 шт	4,5	16	19	216
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	69
Итого за завтрак	500	17,64	12,89	93,5	553
					21,28%
Обед					
Кондитерское изделие	1 шт	4,5	16	19	216
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	82,2
Итого за обед	700	24,11	27,75	88,11	679,04
					34,17%
Итого за 1 день	1200	41,75	40,64	181,61	1232,04

неделя: 1

день 5: пятница

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Яблоко	150	0,4	0,6	10,3	58
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	69
Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	47
Чай с сахаром	200	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак	500	16,17	29,25	49,29	532,72
					23,94%
Обед					
Яблоко	150	0,4	0,6	10,3	58
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	82,2
Итого за обед	700	26,82	15,14	88,4	655
					31,40%
Итого за день	1200	42,99	44,39	137,69	1187,72
					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	69
Конфета в индивидуальной упаковке	40	6,2	18	22	230
Итого за завтрак	500	21,89	18,84	83,76	587
					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	82,2
Конфета в индивидуальной упаковке	40	6,2	18	22	230
Итого за обед	700	21,16	24,54	79,48	615,4
					31,91%
Итого за день	1200	43,05	43,38	163,24	1202,4
					54,97%

неделя: 2

день 7: вторник

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Яблоко	150	0,4	0,6	10,3	58
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200 / 5	4,2	7,6	30,2	206,40
Масло сливочное порционнo	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	69
Итого за завтрак	500	13	20,2	64,19	490,12
					28,10%
Обед					
Яблоко	150	0,4	0,6	10,3	58
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	82,2
Итого за обед	700	24,25	19,87	85,9	643,8
					34,62%
Итого за день	1200	37,25	40,07	150,09	1133,92
					62,72%

неделя: 2

день 8: среда

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Апельсин/мандарин	шт	0,5	0,3	11,3	58
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	430	20,8	19,72	87,55	573
					25,32%
Обед					
Апельсин/мандарин	шт	0,5	0,3	11,3	58
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	82,2
Итого за обед	700	20,82	21,02	96,44	648,6
					32,09%
Итого за 1 день	1130	41,62	40,74	183,99	1221,6
					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	69
Д/Г Томат свежий	30	0,02		8,2	8
Кондитерское изделие	1 шт	4,5	16	19	216
Итого за завтрак	500	23,8	20,1	72,4	580
					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	82,2
Кондитерское изделие	1 шт	4,5	16	19	216
Итого за обед	700	22,8	21,74	80,95	550
					33,31%
Итого за 1 день	1200	46,6	41,84	153,35	1130

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
Зеленый горошек конс-ый	25	0,1	0,08	8,6	24
Чай с сахаром	200	1	0,2	19,8	86
Батон Богатырский с микронутр.	40	1,95	0,6	13,8	69
Кондитерское изделие	1 шт	4,5	16	19	216
Итого за завтрак	525	24,01	36,38	114,8	801
					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
Зеленый горошек конс-ый	25	0,1	0,08	8,6	24
Чай с сахаром	200	1	0,2	19,8	86
Хлеб пшеничный	40	3,2	1,4	13,1	82,2
Кондитерское изделие	1 шт	4,5	16	19	216
Итого за обед	700	23,46	20,61	93,23	624
					31,66%
Итого за день	1225	47,47	56,99	208,03	1425
					54,63%