



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 12 лет и старше

неделя: 1

день 1: понедельник

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ
		Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>					
Плов из курицы	240	17.49	22.07	40.6	391.6
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	470	21.09	22.87	74.2	546.6
					20.21%

неделя: 1

день 2: вторник

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ
		Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>					
Каша молочная "Дружба" с масл.сливочн.	200/5	10.6	18	25	265.00
Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.09	65.72
Сыр "Российский"	10	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	465	16.62	28.95	58.69	532.72
					23.66%

неделя: 1

день 3: среда

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ
		Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>					
Омлет натуральный	110	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	460	17.44	16.27	45.6	526.39
					24.11%

неделя: 1

день 4: четверг

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ
		Б	Ж	У	

<u>Завтрак</u>					
Котлета куриная с соусом кр.основным	90	11.76	11.02	13.40	199.00
Макаронные изделия отварные	180	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	17.62	12.89	85.3	545
					21.28%

неделя: 1

день 5: пятница

<i>Прием пищи наименование блюда</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>ЭЦ</i>
		<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	
<u>Завтрак</u>					
Каша молочная рисовая с масл.сливочн.	200/5	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	465	16.17	29.25	49.29	532.72
					23.94%

неделя: 2

день 6: понедельник

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ
		Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>					
Биточки мясные с соусом красным основным	100	8.8	10.2	9.8	172
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	480	21.09	17.3	82.8	572
					23.06%

неделя: 2

день 7: вторник

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ
		Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>					
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200 / 5	4.2	7.6	30.2	206.40
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	30	2.6	0.6	13.8	69
Итого за завтрак	475	12.9	13	64.1	424.4
					28.10%

неделя: 2

день 8: среда

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ
		Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>					
Запеканка творожная с повидлом	130/20	14.9	17.6	41.5	342
Чай с сахаром	200	1	0.2	19.8	86
Батон Богатырский с микронутриентами	50	4.3	1	23	115
Итого за завтрак	400	20.2	18.8	84.3	543
					25.32%

неделя: 2

день 9: четверг

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ
		Б	Ж	У	

<u>Завтрак</u>					
Тефтели куриные с соусом кр.основным	90	9.90	15.10	8.80	186.00
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	30	2.6	0.6	13.8	69
Итого за завтрак	480	23.1	18.7	72	568
					24.74%

неделя: 2

день 10: пятница

<i>Прием пищи наименование блюда</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>ЭЦ</i>
		Б	Ж	У	
		<u>Завтрак</u>			
Курица порционная с соусом основным	90	13.90	16.20	14.90	206.00
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	480	19.11	19.8	86.8	552
					22.97%