

СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУ СОШ № 25
 Е.В.Теплова
СОШ № 25



Official seal of MAOU SOSh No 25, Saratov Oblast. The seal contains the text: КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА САРАТОВА, Администрация Балковского района, общеобразовательное учреждение МАОУ СОШ № 25, ИНН 6439035702, ОГРН 1026401408159.

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



Official seal of OOO 'Oficina', Saratov Oblast. The seal contains the text: ГОРОД БАЛАНКОВО, ОТРЕСТОВЕНСКОЕ ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ, "ОФИЦИНА", ИНН 6439092457, ОГРН 1176451007008.

ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

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 микронутриентами	30	2.6	0.6	13.8	69
Итого за завтрак	500	21.11	22.87	82.4	554.6
					20.21%

день 2: вторник

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ
		Б	Ж	У	
		Завтрак			
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	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	16.62	28.95	58.69	532.72
					23.66%

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 микронутриентами	30	2.6	0.6	13.8	69
Итого за завтрак	500	17.44	16.27	45.6	526.39
					24.11%

день 4: четверг

<u>Завтрак</u>					
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
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%
<u>Завтрак</u>					
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 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	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	
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	21.89	18.84	83.76	587
					23.06%

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	13	20.2	64.19	490.12
					28.10%

день 8: среда

Завтрак					
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	430	20.8	19.72	87.55	573
					25.32%

день 9: четверг

<u>Завтрак</u>					
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.	30	2.6	0.6	13.8	69
Итого за завтрак	500	23.8	20.1	72.4	580
					24.74%

день 10: пятница

<u>Завтрак</u>					
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	19.41	20.3	87.2	561
					22.97%