



СОГЛАСОВАНО :
Директор МАОУ СОИЧ № 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

при 2-х разовом питании

неделя: 1

день 1: понедельник

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ
		Б	Ж	У	
Завтрак					
					391.6
Плов из курицы	240	17.49	22.07	40.6	8
Огурец свежий	30	0.02		8.2	86
Чай с сахаром	200	1	0.2	19.8	69
Батон Богатырский с микронутр.	30	2.6	0.6	13.8	216
Кондитерское изделие	1 шт	4.5	16	19	770.6
Итого за завтрак	500	25.61	38.87	101.4	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
Кондитерское изделие	1 шт	4.5	16	19	216
Итого за обед	700	24.04	36.62	113.36	839
					32.89%
Итого за день	1200	49.65	75.49	214.76	1609.6
					53.10%

неделя: 1

день 2: вторник

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Фрукт сезонный	1 шт	0.6	0.4	9.7	47
Каша молочная Дружба с маслом сливочным	230/5	10.6	18	25	265.00
Масло сливочное порционнo	10	0.1	7.2	0.09	65.72
Сыр порционнo	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	17.22	29.35	68.39	579.72
					23.66%
Обед					
Фрукт сезонный	1 шт	0.6	0.4	9.7	47
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	27.73	21.8	104.8	736
					34.89%
Итого за 1 день	1205	44.95	51.15	173.19	1315.72
					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
Кондитерское изделие	1 шт	4.5	16	19	216
Итого за завтрак	500	21.94	32.27	64.6	742.39
					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
Кондитерское изделие	1 шт	4.5	16	19	216
Итого за обед	700	26.18	38.78	113.3	882.8
					34.50%
Итого за 1 день	1200	52.36	77.56	226.6	1765.945

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
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	22.12	28.89	104.3	761
					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
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	28.59	43.75	98.91	887.04
					34.17%
Итого за 1 день	1200	50.71	72.64	203.21	1648.04
					55.45%

неделя: 1

день 5: пятница

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Фрукт сезонный	1 шт	0.6	0.4	9.7	47
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	16.77	29.65	58.99	579.72
					23.94%
Обед					
Фрукт сезонный	1 шт	0.6	0.4	9.7	47
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	27.42	15.54	98.1	702
					31.40%
Итого за день	1200	44.19	45.19	157.09	1281.72
					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
Кондитерское изделие	1 шт	4.5	16	19	216
Итого за завтрак	500	26.39	34.84	102.76	803
					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
Кондитерское изделие	1 шт	4.5	16	19	216
Итого за обед	700	25.66	40.54	98.48	831.40
					31.91%
Итого за день	1200	52.05	75.38	201.24	1634.4
					54.97%

неделя: 2

день 7: вторник

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Фрукт сезонный	1 шт	0.6	0.4	9.7	47
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200 / 5	4.2	7.6	30.2	206.40
Масло сливочное порционнно	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	13.6	20.6	73.89	537.12
					28.10%
Обед					
Фрукт сезонный	1 шт	0.6	0.4	9.7	47
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	24.85	20.27	95.6	690.8
					34.62%
Итого за день	1200	38.45	40.87	169.49	1227.92
					62.72%

неделя: 2

день 8: среда

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Фрукт сезонный	1 шт	0.6	0.4	9.7	47
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	21.4	20.12	97.25	620
					25.32%
Обед					
Фрукт сезонный	1 шт	0.6	0.4	9.7	47
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	21.42	21.42	106.14	695.6
					32.09%
Итого за 1 день	1130	42.82	41.54	203.39	1315.6
					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
Кондитерское изделие	1 шт	4.5	16	19	216
Итого за завтрак	500	28.30	36.10	91.40	796.00
					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
Компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	31.7	131
Хлеб пшеничный	40	3.2	1.4	13.1	82.2
Кондитерское изделие	1 шт	4.5	16	19	216
Итого за обед	700	27.88	37.84	123.45	889
					33.31%
Итого за 1 день	1200	56.18	73.94	214.85	1685

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
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	500	23.91	36.30	106.20	777.00
					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
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	27.86	36.53	103.63	816
					31.66%
Итого за день	1200	51.77	72.83	209.83	1593
					54.63%