

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



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



ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях
в возрасте с 7 до 11 лет
с 05.11.2024 г.

неделя: 1

день 1: понедельник

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Сок фруктовый в ин.уп.	200	19,13	1	0,2	20,2	98
"Вафельные палочки" в инд.уп.	40	17,64	1,7	10,48	24,36	214,1
Плов из курицы	240	57,24	17,49	22,07	40,6	391,6
Зеленый горошек	30	7,51	0,02		8,2	8
Чай с сахаром	200	2,31	1	0,2	19,8	86
Батон Богатырский с микронутриентами	30	5,30	2,6	0,6	13,8	69
Итого за завтрак	740	109,13	23,81	33,55	126,96	866,7

день 2: вторник

Завтрак						
Яблоко свежее	150	19,13	0,7	0,52	12,12	59
Каша молочная "Дружба" с маслом слив.	230/5	38,39	10,6	18	25	265,00
Масло сливочное	10	15,94	0,1	7,2	0,09	65,72
Сыр "Российский"	15	11,88	2,32	2,95	0	47
Яйцо отварное	1/40	14,4	5,1	4,6	0,3	63
Чай с сахаром	200	2,31	1	0,2	19,8	86
Батон Богатырский с микронутриентами	40	7,08	2,6	0,6	13,8	69
Итого за завтрак	690	109,13	22,42	34,07	71,11	654,72

день 3: среда

Завтрак						
Пряник ореховый	65	19,13	3,80	2,33	48,50	211,00
Яблоко свежее	120	15,55	0,6	0,4	9,7	47
Омлет натуральный	150	50,9	13,24	15,07	2,3	324,39
Сыр "Российский"	15	11,88	2,32	2,95	0	47
Масло сливочное	10	15,94	0,1	7,2	0,09	65,72
Чай с сахаром	200	2,31	1	0,2	19,8	86
Батон Богатырский с микронутриентами	30	5,30	2,6	0,6	13,8	69
Итого за завтрак	590	109,13	23,66	28,75	94,19	850,11

день 4: четверг

Завтрак						
Вафли сливочные	40	19,13	4,50	3,80	38,20	302,00
Томат свежий	60	11,10	0,66	0,12	1,14	13,20
Котлета куриная с соусом красным основ.	80/40	54,66	11,76	11,02	13,40	199,00
Макаронные изделия отварные	150	12,59	2,26	0,87	38,30	191,00
Чай с сахаром, лимоном	200	6,35	1	0,2	19,8	86
Батон Богатырский с микронутриентами	30	5,30	2,6	0,8	13,8	69
Итого за завтрак	600	109,13	22,78	16,81	124,64	860,20

день 5: пятница

Завтрак						
Сок фруктовый в ин.уп.	200	19,13	1	0,2	20,2	98
Яблоко свежее	120	15,55	0,6	0,4	9,7	47
Каша молочная рисовая с маслом слив.	230/10	37,24	10,8	18,3	15,6	265,00
Масло сливочное	10	15,94	0,1	7,2	0,09	65,72
Батон Богатырский с микронутриентами	40	7,08	1,95	0,6	13,8	69
Сыр "Российский"	10	11,88	2,32	2,95	0	47
Чай с сахаром	200	2,31	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак	820	109,13	17,77	29,85	79,19	677,72

неделя: 2

день 6: понедельник

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Зефир ванильный	60	19,13	2,2	0,3	60,4	180
Огурец свежий	60	12,45	0,42	0,06	1,14	7,2
Биточки мясные с соусом красным основным	80/40	55,85	9,6	11,74	10,76	187
Каша гречневая рассыпчатая	150	14,09	8,69	6,3	39,4	245
Чай с сахаром	200	2,31	1	0,2	19,8	86
Батон Богатырский с микронутриентами.	30	5,30	2,6	0,6	13,8	69
Итого за завтрак	620	109,13	24,51	19,2	145,3	774,2

день 7: вторник

Завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200 / 5	37,24	4,2	7,6	30,2	206,40
Сыр "Российский"	20	19,13	3,09	3,93	0	62,6
Масло сливочное	10	15,94	0,1	7,2	0,09	65,72
Яйцо отварное	1/40	14,40	5,1	4,6	0,3	63
Чай с сахаром	200	2,31	1	0,2	19,8	86
Батон Богатырский с микронутриентами.	45	7,95	2,6	0,6	13,8	69
Печенье сдобное	40	12,16	3,6	2,1	32	180
Итого за завтрак	560	109,13	19,69	26,23	96,19	732,72

день 8: среда

Завтрак						
Конфета "Хомка и хрумка" в ин.уп.	40	19,13	1,7	10,48	24,36	214,1
Запеканка творожная с повидлом	150/30	58,37	15,5	18,52	44,75	372
Морковь тушеная с сахаром	70	4,94	0,7	3,5	11,2	80,5
Чай с сахаром	200	2,31	1	0,2	19,8	86
Батон Богатырский с микронутриентами.	50	8,83	4,3	1	23	115
Яблоко свежее	120	15,55	0,6	0,4	9,7	47
Итого за завтрак	660	109,13	23,8	34,1	132,81	914,6

день 9: четверг

Завтрак						
Пряник фестивальныи	40	11,97	2,56	1,80	29,90	130,00
Томат свежий	80	19,13	0,88	0,16	1,66	17,60
Тефтели куриные с соусом кр.основным	110	53,94	10,60	16,50	9,20	198,00
Гороховое пюре	150	14,70	9,60	2,80	29,60	227,00
Чай с сахаром	200	2,31	1	0,2	19,8	86
Батон Богатырский с микронутриентами.	40	7,08	2,6	0,6	13,8	69
Итого за завтрак	620	109,13	27,24	22,06	103,96	727,60

день 10: пятница

Завтрак						
Сыр "Российский"	20	19,13	3,09	3,93	0	62,6
Кукуруза консервированная	40	14,63	1,50	0,80	7,90	45,00
Курица тушеная в сметанном соусе	110	53,39	14,20	16,70	15,30	215,00
Макаронные изделия отварные	150	12,59	2,26	2,80	38,30	191,00
Чай с сахаром	200	2,31	1	0,2	19,8	86
Батон Богатырский с микронутриентами.	40	7,08	1,95	0,6	13,8	69
Итого за завтрак	560	109,13	24,00	25,03	95,10	668,60