

СОГЛАСОВАНО :  
Директор МАОУ СОЦ № 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	
<b>Завтрак</b>					
Плов из курицы	240	17.49	22.07	40.6	391.6
Огурец свежий	40	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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>27.31</b>	<b>40.87</b>	<b>104.4</b>	<b>784.6</b>
					20.21%
<b>Обед</b>					
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, лимоном	200/9	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
<b>Итого за обед</b>	<b>700</b>	<b>19.54</b>	<b>20.62</b>	<b>94.36</b>	<b>623</b>
					32.89%
<b>Итого за день</b>	<b>1200</b>	<b>46.85</b>	<b>61.49</b>	<b>198.76</b>	<b>1407.6</b>
					53.10%

неделя: 1

день 2: вторник

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Апельсин/мандарин	шт	0.5	0.3	11.3	58
Каша молочная Дружба с маслом сливочным	230/10	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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16.62</b>	<b>28.95</b>	<b>58.69</b>	<b>532.72</b>
					23.66%
<b>Обед</b>					
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, лимоном	200/9	1	0.2	19.8	86
Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2
<b>Итого за обед</b>	<b>705</b>	<b>24.65</b>	<b>16.92</b>	<b>85.7</b>	<b>612.2</b>
					34.89%
<b>Итого за 1 день</b>	<b>1205</b>	<b>41.27</b>	<b>45.87</b>	<b>144.39</b>	<b>1144.92</b>
					58.55%

неделя: 1

день 3: среда

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Омлет натуральный	150	13.24	15.07	2.3	324.39
Яблоко свежее	140	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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>17.44</b>	<b>16.27</b>	<b>45.6</b>	<b>526.39</b>
					24.11%
<b>Обед</b>					
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, лимоном	200/9	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
<b>Итого за обед</b>	<b>700</b>	<b>21.68</b>	<b>22.78</b>	<b>94.3</b>	<b>666.8</b>
					34.50%
<b>Итого за 1 день</b>	<b>1200</b>	<b>49.56</b>	<b>63.56</b>	<b>210.6</b>	<b>1563.945</b>

неделя: 1

день 4: четверг

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
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	40	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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>17.64</b>	<b>12.89</b>	<b>93.5</b>	<b>553</b>
					21.28%
<b>Обед</b>					
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	40	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
<b>Итого за обед</b>	<b>700</b>	<b>24.11</b>	<b>27.75</b>	<b>88.11</b>	<b>679.04</b>
					34.17%
<b>Итого за 1 день</b>	<b>1200</b>	<b>41.75</b>	<b>40.64</b>	<b>181.61</b>	<b>1232.04</b>
					55.45%

неделя: 1

день 5: пятница

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
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	15	2.32	2.95	0	47
Чай с сахаром	200	1	0.2	19.8	86
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16.17</b>	<b>29.25</b>	<b>49.29</b>	<b>532.72</b>
					23.94%
<b>Обед</b>					
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, лимоном	200/9	1	0.2	19.8	86
Хлеб пшеничный	40	3.2	1.4	13.1	82.2
<b>Итого за обед</b>	<b>700</b>	<b>26.82</b>	<b>15.14</b>	<b>88.4</b>	<b>655</b>
					31.40%
<b>Итого за день</b>	<b>1200</b>	<b>42.99</b>	<b>44.39</b>	<b>137.69</b>	<b>1187.72</b>
					55.34%

неделя: 2

день 6: понедельник

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
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, лимоном	200/9	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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>21.89</b>	<b>18.84</b>	<b>83.76</b>	<b>587</b>
					23.06%
<b>Обед</b>					
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	170	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
<b>Итого за обед</b>	<b>700</b>	<b>21.16</b>	<b>24.54</b>	<b>79.48</b>	<b>615.4</b>
					31.91%
<b>Итого за день</b>	<b>1200</b>	<b>43.05</b>	<b>43.38</b>	<b>163.24</b>	<b>1202.4</b>
					54.97%

неделя: 2

день 7: вторник

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
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 порционно	10	0.1	7.2	0.09	65.72
Яйцо отварное	1/40	5.1	4.6	0.3	63
Чай с сахаром.лимоном	200/9	1	0.2	19.8	86
Батон Богатырский с микронутр.	45	2.6	0.6	13.8	69
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>13</b>	<b>20.2</b>	<b>64.19</b>	<b>490.12</b>
					28.10%
<b>Обед</b>					
Яблоко	150	0.4	0.6	10.3	58
Суп из овощей со сметаной	200 / 10	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
<b>Итого за обед</b>	<b>700</b>	<b>24.25</b>	<b>19.87</b>	<b>85.9</b>	<b>643.8</b>
					34.62%
<b>Итого за день</b>	<b>1200</b>	<b>37.25</b>	<b>40.07</b>	<b>150.09</b>	<b>1133.92</b>
					62.72%

неделя: 2

день 8: среда

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Апельсин/мандарин	шт	0.5	0.3	11.3	58
Запеканка творожная с повидлом	150/40	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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>20.8</b>	<b>19.72</b>	<b>87.55</b>	<b>573</b>
					25.32%
<b>Обед</b>					
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.лимоном	200	1	0.2	19.8	86
Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2
<b>Итого за обед</b>	<b>700</b>	<b>20.82</b>	<b>21.02</b>	<b>96.44</b>	<b>648.6</b>
					32.09%
<b>Итого за 1 день</b>	<b>1130</b>	<b>41.62</b>	<b>40.74</b>	<b>183.99</b>	<b>1221.6</b>
					57.41%