



## ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях  
в возрасте с 12 лет и старше  
с 09.01.2025г.

(дотация 52,70 руб)

неделя: 1

день 1: понедельник

Прием пищи наименование блюда	порции	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
Плов из курицы	200	45,09	17,49	22,07	40,6	391,6
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>52,70</b>	<b>21,09</b>	<b>22,87</b>	<b>74,2</b>	<b>546,6</b>
						20,21%

неделя: 1

день 2: вторник

Прием пищи наименование блюда	порции	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная "Дружба" с масл.сливочн.	230/5	33,21	10,6	18	25	265,00
Сыр "Российский"	15	11,88	2,32	2,95	0	47
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>480</b>	<b>52,70</b>	<b>16,52</b>	<b>21,75</b>	<b>58,6</b>	<b>467</b>
						23,66%

неделя: 1

день 3: среда

Прием пищи наименование блюда	порции	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
Омлет натуральный	150	45,09	13,24	15,07	2,3	324,39
Батон Богатырский с микронутриентами	30	5,30	2,6	0,6	13,8	69
Чай с сахаром	200	2,31	1	0,2	19,8	86
<b>Итого за завтрак</b>	<b>380</b>	<b>52,70</b>	<b>16,84</b>	<b>15,87</b>	<b>35,9</b>	<b>479,39</b>
						24,11%

неделя: 1

день 4: четверг

Прием пищи наименование блюда	порции	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
Котлета куриная с соусом кр.основным	80	32,49	11,76	11,02	13,40	199,00
Макаронные изделия отварные	140	12,6	2,26	0,87	38,30	191,00
Чай с сахаром	200	2,31	1	0,2	19,8	86
Батон Богатырский с микронутриентами	30	5,30	2,6	0,8	13,8	69
<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>52,70</b>	<b>17,62</b>	<b>12,89</b>	<b>85,3</b>	<b>545</b>
						21,28%

неделя: 1

день 5: пятница

Прием пищи наименование блюда	Масса	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная рисовая с масл.сливочн.	230/5	32,5	10,8	18,3	15,6	265,00
Батон Богатырский с микронутриентами	35	6,01	2,6	0,8	13,8	69
Сыр "Российский"	15	11,88	2,32	2,95	0	47
Чай с сахаром	200	2,31	1	0,2	19,8	86
<b>Итого за завтрак</b>	<b>485</b>	<b>52,70</b>	<b>16,72</b>	<b>22,25</b>	<b>49,2</b>	<b>467</b>
						23,94%



неделя: 2

день 6: понедельник

Прием пищи наименование блюда	порции		Пищевые вещества			ЭЦ
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
Биточки мясные с соусом красным основным	80	31,00	8,8	10,2	9,8	172
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>460</b>	<b>52,70</b>	<b>21,09</b>	<b>17,3</b>	<b>82,8</b>	<b>572</b>
						23,06%

неделя: 2

день 7: вторник

Прием пищи наименование блюда	Масса		Пищевые вещества			ЭЦ
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200 / 10	30,69	4,2	7,6	30,2	206,40
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	30	5,30	2,6	0,6	13,8	69
<b>Итого за завтрак</b>	<b>480</b>	<b>52,70</b>	<b>12,9</b>	<b>13</b>	<b>64,1</b>	<b>424,4</b>
						28,10%

неделя: 2

день 8: среда

Прием пищи наименование блюда	Масса		Пищевые вещества			ЭЦ
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
Запеканка творожная с повидлом	110/30	45,09	14,9	17,6	41,5	342
Чай с сахаром	200	2,31	1	0,2	19,8	86
Батон Богатырский с микронутриентами	30	5,30	4,3	1	23	115
<b>Итого за завтрак</b>	<b>370</b>	<b>52,70</b>	<b>20,2</b>	<b>18,8</b>	<b>84,3</b>	<b>543</b>
						25,32%

неделя: 2

день 9: четверг

Прием пищи наименование блюда	порции		Пищевые вещества			ЭЦ
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
Тефтели куриные с соусом кр.основным	80	30,39	9,90	15,10	8,80	186,00
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	30	5,30	2,6	0,6	13,8	69
<b>Итого за завтрак</b>	<b>460</b>	<b>52,70</b>	<b>23,1</b>	<b>18,7</b>	<b>72</b>	<b>568</b>
						24,74%

неделя: 2

день 10: пятница

Прием пищи наименование блюда	порции		Пищевые вещества			ЭЦ
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
Курица порционная с соусом основным	80	32,49	13,90	16,20	14,90	206,00
Макаронные изделия отварные	140	12,6	2,26	2,80	38,30	191,00
Чай с сахаром	200	2,31	1	0,2	19,8	86
Батон Богатырский с микронутриентами	30	5,3	1,95	0,6	13,8	69
<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>52,70</b>	<b>19,11</b>	<b>19,8</b>	<b>86,8</b>	<b>552</b>
						22,97%