



СОГЛАСОВАНО :

Директор МАОУ СОШ № 25  
Е.В.Теплова



УТВЕРЖДАЮ :

Директор ООО "Офисина"  
Р.В.Моисеев

### ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях  
в возрасте с 12 лет и старше  
с 9.01.2025г.  
при 2-х разовом питании  
(платники)

неделя: 1

день 1: понедельник

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
Плов из курицы	250	70,88	17,49	22,07	40,60	391,60
Зеленый горошек	60	12,44	0,04		16,4	16
Чай с лимоном	200	9,62	1	0,2	19,8	86
Батон Богатырский с микронутр.	40	7,06	2,6	0,6	13,8	69
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>100</b>	<b>21,13</b>	<b>22,87</b>	<b>90,6</b>	<b>562,6</b>
						20,21%
<b>Обед</b>						
Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной	200 / 10	29,02	3,1	4,48	16,8	146,6
Биточки мясные панированные нежные с соусом красным основным	90/30	60,41	15,6	14,7	17,4	279
Макаронные изделия отварные	150	17,05	5,40	6,80	31,30	191,20
Компот из сухофруктов	200	9,12	0,2		29,6	116
Хлеб пшеничный	30	4,4	2,6	0,6	13,8	69
<b>Итого за обед</b>	<b>710</b>	<b>120</b>	<b>26,9</b>	<b>26,58</b>	<b>108,9</b>	<b>801,8</b>
						32,89%
<b>Итого за день</b>	<b>1260</b>	<b>220</b>	<b>48,03</b>	<b>49,45</b>	<b>199,5</b>	<b>1364,4</b>
						53,10%

неделя: 1

день 2: вторник

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная Дружба с маслом сливочным 240/5	240/5	33,97	10,6	9,8	26,3	265,00
Масло сливочное порционно	10	15,94	0,1	7,2	0,09	65,72
Сыр порционно	25	26	3,86	4,91	0	78,3
Чай с лимоном	200	9,62	1	0,2	19,8	86
Батон Богатырский с микронутр.	40	7,06	2,6	0,6	13,8	69
Печенье К чаю	20	7,41	1,8	1,1	16	90
<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>100</b>	<b>19,96</b>	<b>23,81</b>	<b>75,99</b>	<b>654,02</b>
						23,66%
<b>Обед</b>						
Суп из овощей со сметаной 250/10	260	29,77	2,56	3,20	12,40	128,00
Котлета куриная с соусом красным основным (90/30)	120	59,22	16,70	13,40	20,30	243,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	14,09	8,69	4,3	39,4	245
Напиток из шиповника	200	12,52	1		26,2	96
Хлеб пшеничный	30	4,4	3,2	1,4	13,1	82,2
<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>120</b>	<b>32,15</b>	<b>22,3</b>	<b>111,4</b>	<b>794,2</b>
						34,89%
<b>Итого за 1 день</b>	<b>1300</b>	<b>220</b>	<b>52,11</b>	<b>46,11</b>	<b>187,39</b>	<b>1448,22</b>
						58,55%

неделя: 1

день 3: среда

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
Яблоко свежее	180	29,11	0,6	0,4	9,7	47
Омлет натуральный	150	46,24	13,24	15,07	2,3	324,39
Масло сливочное	5	7,97	0,05	3,6	0,05	32,86
Батон Богатырский с микронутр.	40	7,06	2,6	0,6	13,8	69
Чай с лимоном	200	9,62	1	0,2	19,8	86
<b>Итого за завтрак</b>	<b>575</b>	<b>100</b>	<b>17,49</b>	<b>19,87</b>	<b>45,65</b>	<b>559,25</b>
						24,11%
<b>Обед</b>						
Рассольник со сметаной 200/10	200/10	29,3	2,48	4,48	9,40	76,80
Курица тушеная с овощами	100	57,68	25,40	16,70	0,80	215,00
Рис припущенный	150	19,5	5,6	4,9	37,8	223
Компот из сухофруктов	200	9,12	0,2		29,6	116
Хлеб пшеничный	30	4,4	3,2	1,4	13,8	82,2
<b>Итого за обед</b>	<b>690</b>	<b>120</b>	<b>36,88</b>	<b>27,48</b>	<b>91,4</b>	<b>713</b>
						34,50%
<b>Итого за 1 день</b>	<b>1265</b>	<b>220</b>	<b>54,37</b>	<b>47,35</b>	<b>137,05</b>	<b>1272,25</b>
						58,61%

неделя: 1

день 4: четверг

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
Котлета куриная с соусом красным основным 90/30	120	53,83	11,76	11,02	13,40	199,00
Макаронные изделия отварные	150	17,05	5,40	6,80	31,30	191,20
Кукуруза консервированная	30	12,44	0,04		16,4	16
Батон Богатырский с микронутр.	40	7,06	2,6	0,6	13,8	69
Чай с лимоном	200	9,62	1	0,2	19,8	86
<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>100</b>	<b>20,80</b>	<b>18,62</b>	<b>94,70</b>	<b>561,20</b>
						21,28%
<b>Обед</b>						
Суп гороховый на мясном бульоне	250	27,68	5,12	3,6	17,4	112,8
Жаркое по-домашнему с мясом	240	78,3	14,77	22,55	29,61	390,04
Компот из сухофруктов	200	9,62	0,2		29,6	116
Хлеб пшеничный	30	4,4	3,2	1,4	13,8	82,2
<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>120</b>	<b>23,29</b>	<b>27,55</b>	<b>90,41</b>	<b>701,04</b>
						34,17%
<b>Итого за 1 день</b>	<b>1260</b>	<b>220</b>	<b>44,09</b>	<b>46,17</b>	<b>185,11</b>	<b>1262,24</b>
						55,45%

неделя: 1  
день 5: пятница

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	220/5	31,45	10,8	18,3	35,6	265,00
Масло сливочное	10	15,94	0,1	7,2	0,09	65,72
Батон Богатырский с микронутр.	40	7,06	2,6	0,6	13,8	69
Сыр порционно	25	26	3,86	4,91	0	78,3
Пряник Фестивальный	40	17,24	2,56	1,8	29,9	130
Чай с сахаром	200	2,31	1	0,2	19,8	86
<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>100</b>	<b>20,92</b>	<b>33,01</b>	<b>99,19</b>	<b>694,02</b>
						23,94%
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	29,35	3,12	2,24	16	132
Котлеты по-домашнему с соусом красным основным	120	62,37	15,6	14,7	25,7	279
Гороховое пюре	150	14,26	9,60	2,80	29,60	227,00
Компот из сухофруктов	200	9,62	0,2	0,2	29,6	116
Хлеб пшеничный	40	4,4	3,2	1,4	13,1	82,2
<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>120</b>	<b>31,72</b>	<b>21,34</b>	<b>114</b>	<b>836,2</b>
						31,40%
<b>Итого за день</b>	<b>1310</b>	<b>220</b>	<b>52,64</b>	<b>54,35</b>	<b>213,19</b>	<b>1530,22</b>
						55,34%

неделя: 2  
день 6: понедельник

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
Биточки мясные с соусом красным основным 80\40	120	60,41	9,6	11,74	10,76	187
Каша гречневая рассыпчатая	150	14,09	8,69	6,3	39,4	245
Морковь припущенная с масл.раст	60	8,82	0,8	6,2	13,1	84,7
Чай с лимоном	200	9,62	1	0,2	19,8	86
Батон Богатырский с микронутр.	40	7,06	2,6	0,6	13,8	69
<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>100</b>	<b>22,69</b>	<b>25,04</b>	<b>96,86</b>	<b>671,7</b>
						23,06%
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с крупой (пшено) на м/к бульоне	250	26,92	2,96	2,24	15,68	126,00
Тефтели куриные с соусом кр.основным (90/30)	120	58,5	10,60	16,50	15,20	198,00
Капуста тушеная	150	21,06	3,80	4,30	9,80	109,00
Компот из сухофруктов	200	9,12	0,2		29,6	116
Хлеб пшеничный	40	4,4	3,2	1,4	13,1	82,2
<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>120</b>	<b>20,76</b>	<b>24,44</b>	<b>83,38</b>	<b>631,2</b>
						31,91%
<b>Итого за день</b>	<b>1330</b>	<b>220</b>	<b>43,45</b>	<b>49,48</b>	<b>180,24</b>	<b>1302,9</b>
						54,97%

неделя: 2  
день 1: вторник

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	220/5	31,45	4,2	7,6	30,2	206,40
Яйцо отварное	1/40	17,6	5,1	4,6	0,3	63
Масло сливочное	10	15,94	0,1	7,2	0,09	65,72
Сыр Российский	20	18,33	3,02	3,65		54
Батон Богатырский с микронутр.	40	7,06	2,6	0,6	13,8	69
Чай с лимоном	200	9,62	1	0,2	19,8	86
<b>Итого за завтрак</b>	<b>535</b>	<b>100</b>	<b>16,02</b>	<b>23,85</b>	<b>64,19</b>	<b>544,12</b>
						28,10%
<b>Обед</b>						
Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	250 / 10	29,3	2,48	4,48	9,4	138,2
Плов из курицы	240	70,88	25,40	16,70	54,10	381,20
Компот из шиповника	200	15,42	1		26,2	96
Хлеб пшеничный	30	4,4	3,2	1,4	28,5	142,2
<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>120</b>	<b>32,08</b>	<b>22,58</b>	<b>118,2</b>	<b>757,6</b>
						34,62%
<b>Итого за день</b>	<b>1275</b>	<b>220</b>	<b>48,1</b>	<b>46,43</b>	<b>182,39</b>	<b>1301,72</b>
						62,72%

неделя: 2  
день 8: среда

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
Запеканка творожная с повидлом	150/30	58,75	15,5	18,52	44,75	372
Морковь тушеная с изюмом	100	24,57	0,7	3,5	11,2	80,5
Чай с лимоном	200	9,62	1	0,2	19,8	86
Батон Богатырский с микронутр.	40	7,06	2,6	0,6	13,8	69
<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>100</b>	<b>19,8</b>	<b>22,82</b>	<b>89,55</b>	<b>607,5</b>
						25,32%
<b>Обед</b>						
Свекольник на м/к бульоне с сметаной	200/10	31,83	2,60	5,60	11,84	132,00
Котлета куриная с соусом красным основным (90/30)	120	59,22	16,70	13,40	20,30	243,00
Макаронные изделия отварные	150	17,05	5,40	6,80	31,30	191,20
Компот из сухофруктов	200	9,12	1	0,2	19,8	86
Хлеб пшеничный	25	2,78	1,8	1,1	9,6	56
<b>Итого за обед</b>	<b>705</b>	<b>120</b>	<b>27,50</b>	<b>27,1</b>	<b>92,84</b>	<b>708,2</b>
						32,09%
<b>Итого за 1 день</b>	<b>1225</b>	<b>220</b>	<b>47,3</b>	<b>49,92</b>	<b>182,39</b>	<b>1315,7</b>
						57,41%

неделя: 2

день 9, четверг

Прием пищи наименование блюда	порции	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
Тефтели куриные с соусом кр.основным	110	58,94	10,60	16,50	9,20	198,00
Гороховое пюре	150	14,70	9,60	2,80	29,60	227,00
Чай с лимоном	200	9,62	1	0,2	19,8	86
Печенье К чаю	25	9,68	1,94	1,4	18	103
Батон Богатырский с микронутр.	40	7,06	2,6	0,6	13,8	69
<b>Итого за завтрак</b>	<b>525</b>	<b>100</b>	<b>25,74</b>	<b>21,5</b>	<b>90,4</b>	<b>683</b>
						24,74%
<b>Обед</b>						
Суп с вермишелью на м/к бульоне	250	29,7	7,08	4,14	13,85	121,8
Рыба тушеная(минтай) с овощами	90/30	56,33	9,6	11,5	12,2	256
Картофельное пюре	150	20,45	2,90	4,70	33,60	145,00
Компот из сухофруктов	200	9,12	0,2		29,6	116
Хлеб пшеничный	40	4,4	3,2	1,4	13,8	82,2
<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>120</b>	<b>22,98</b>	<b>21,74</b>	<b>103,05</b>	<b>721</b>
						33,31%
<b>Итого за 1 день</b>	<b>1285</b>	<b>220</b>	<b>48,72</b>	<b>43,24</b>	<b>193,45</b>	<b>1404</b>

58,05%

неделя: 2

день 10: пятница

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
Курица тушеная в сметанном соусе	110	56,32	14,20	16,70	15,30	215,00
Макаронные изделия отварные	150	17,05	5,40	6,80	31,30	191,20
Огурец свежий	30	9,95	0,01		9,40	15,60
Чай с лимоном	200	9,62	1	0,2	19,8	86
Батон Богатырский с микронутр.	40	7,06	2,6	0,6	13,8	69
<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>100</b>	<b>23,21</b>	<b>24,3</b>	<b>89,6</b>	<b>576,8</b>
						22,97%
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с горохом на м/к бульоне	250	30,95	5,12	3,6	17,4	112,8
Фрикадельки мясные тушеные в соусе	90/30	59,11	7,08	11,65	12,73	188
Каша гречневая	150	16,42	8,69	4,3	39,4	245
Компот из сухофруктов	200	9,12	0,2		29,6	116
Хлеб пшеничный	40	4,4	3,2	1,4	13,1	82,2
<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>120</b>	<b>24,29</b>	<b>20,95</b>	<b>112,23</b>	<b>744</b>
						31,66%
<b>Итого за день</b>	<b>1290</b>	<b>220</b>	<b>47,5</b>	<b>45,25</b>	<b>201,83</b>	<b>1320,8</b>
						54,63%