
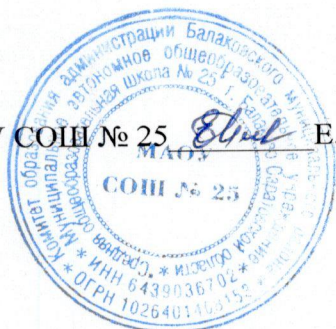


Согласовано

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 ОТ 12 ЛЕТ

| неделя: 1 | | | | | |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|-------------|--------------|
| день 1: понедельник | | | | | |
| Прием пищи наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | ЭЦ |
| | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | |
| Плов из курицы | 240 | 17,49 | 22,07 | 40,6 | 391,6 |
| Чай с сахаром | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 |
| Батон Богатырский с микронутр. | 30 | 2,6 | 0,6 | 13,8 | 69 |
| Итого за завтрак | 470 | 21,09 | 22,87 | 74,2 | 546,6 |
| | | | | | 20,21% |

| неделя: 1 | | | | | |
|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|---------------|
| день 2: вторник | | | | | |
| Прием пищи наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | ЭЦ |
| | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | |
| Каша молочная Дружба с масл.сливочн. | 200/5 | 10,6 | 18 | 25 | 265,00 |
| Масло сливочное порционнo | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,09 | 65,72 |
| Сыр порционнo | 10 | 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 | 465 | 16,62 | 28,95 | 58,69 | 532,72 |
| | | | | | 23,66% |

| неделя: 1 | | | | | |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|-------------|---------------|
| день 3: среда | | | | | |
| Прием пищи наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | ЭЦ |
| | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | |
| Омлет натуральный | 110 | 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 |
| Итого за завтрак | 460 | 17,44 | 16,27 | 45,6 | 526,39 |
| | | | | | 24,11% |

| неделя: 1 | | | | | |
|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|-------------|------------|
| день 4: четверг | | | | | |
| Прием пищи наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | ЭЦ |
| | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | |
| Котлета куриная с соусом кр.основным | 90 | 11,76 | 11,02 | 13,40 | 199,00 |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 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 | 17,62 | 12,89 | 85,3 | 545 |
| | | | | | 21,28% |

| неделя: 1 | | | | | |
|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|---------------|
| день 5: пятница | | | | | |
| Прием пищи наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | ЭЦ |
| | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | |
| Каша молочная рисовая с масл.сливочн. | 200/5 | 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 | 465 | 16,17 | 29,25 | 49,29 | 532,72 |
| | | | | | 23,94% |

| | | | | | |
|--|---------------------|-------------------------|-------------|-------------|--------------|
| неделя: 2 | | | | | |
| день 6: понедельник | | | | | |
| Прием пищи наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | ЭЦ |
| | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | |
| Биточки мясные с соусом красным основным | 100 | 8,8 | 10,2 | 9,8 | 172 |
| 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 |
| Итого за завтрак | 480 | 21,09 | 17,3 | 82,8 | 572 |
| | | | | | 23,06% |
| неделя: 2 | | | | | |
| день 7: вторник | | | | | |
| Прием пищи наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | ЭЦ |
| | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | |
| Каша молочная рисовая с маслом сливочным | 200 / 5 | 4,2 | 7,6 | 30,2 | 206,40 |
| 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. | 30 | 2,6 | 0,6 | 13,8 | 69 |
| Итого за завтрак | 475 | 12,9 | 13 | 64,1 | 424,4 |
| | | | | | 28,10% |
| неделя: 2 | | | | | |
| день 8: среда | | | | | |
| Прием пищи наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | ЭЦ |
| | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | |
| Запеканка творожная с повидлом | 130/20 | 14,9 | 17,6 | 41,5 | 342 |
| Чай с сахаром | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 |
| Батон Богатырский с микронутр. | 50 | 4,3 | 1 | 23 | 115 |
| Итого за завтрак | 400 | 20,2 | 18,8 | 84,3 | 543 |
| | | | | | 25,32% |
| неделя: 2 | | | | | |
| день 9: четверг | | | | | |
| Прием пищи наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | ЭЦ |
| | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | |
| Тефтели куриные с соусом кр.основным | 90 | 9,90 | 15,10 | 8,80 | 186,00 |
| 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 |
| Итого за завтрак | 480 | 23,1 | 18,7 | 72 | 568 |
| | | | | | 24,74% |
| неделя: 2 | | | | | |
| день 10: пятница | | | | | |
| Прием пищи наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | ЭЦ |
| | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | |
| Курица порционная с соусом основным | 90 | 13,90 | 16,20 | 14,90 | 206,00 |
| 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 |
| Итого за завтрак | 480 | 19,11 | 19,8 | 86,8 | 552 |
| | | | | | 22,97% |