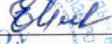
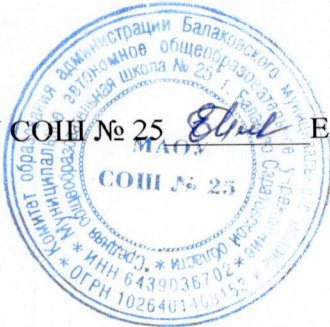



Согласовано

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%