
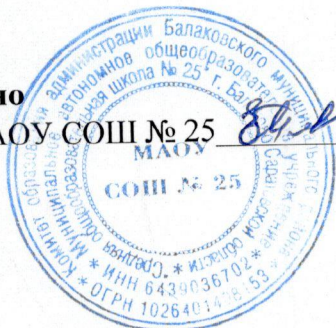



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 25  Е.В. Теплова



Утверждаю

Директор ООО «Оффина»  Р.В. Моисеев



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 11 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
Огурец свежий	30	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
Итого за завтрак	500	21,11	22,87	82,4	554,6
					20,21%
Обед					
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	200	1	0,2	19,8	86
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
Итого за обед	700	19,54	20,62	94,36	623
					32,89%
Итого за день	1200	40,65	43,49	176,76	1177,6
					53,10%

неделя: 1					
день 2: вторник					
Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша молочная Дружба с маслом сливочным	230/5	10,6	18	25	265,00
Масло сливочное порционнно	10	0,1	7,2	0,09	65,72
Сыр порционнно	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
Итого за завтрак	500	16,62	28,95	58,69	532,72
					23,66%
Обед					
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	200	1	0,2	19,8	86
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
Итого за обед	705	24,65	16,92	85,7	612,2
					34,89%
Итого за 1 день	1205	41,27	45,87	144,39	1144,92
					58,55%

неделя: 1					
день 3: среда					
Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Омлет натуральный	150	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	500	17,44	16,27	45,6	526,39
					24,11%
Обед					
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	200	1	0,2	19,8	86
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,5	12	66
Итого за обед	700	21,68	22,78	94,3	666,8
					34,50%
Итого за 1 день	1200	43,36	45,56	188,6	1333,945

неделя: 1					
день 4: четверг					
Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ
		Б	Ж	У	
Завтрак					
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
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%
Обед					
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
Чай с сахаром	200	1	0,2	19,8	86
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
Итого за обед	700	24,09	27,75	79,91	671,04
					34,17%
Итого за 1 день	1200	41,71	40,64	165,21	1216,04
					55,45%

неделя: 1					
день 5: пятница					
Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ
		Б	Ж	У	
Завтрак					
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	10	2,32	2,95	0	47
Чай с сахаром	200	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак	500	16,17	29,25	49,29	532,72
					23,94%
Обед					
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	200	1	0,2	19,8	86
Хлеб пшеничный	40	3,2	1,4	13,1	82,2
Итого за обед	700	26,82	15,14	88,4	655
					31,40%
Итого за день	1200	42,99	44,39	137,69	1187,72
					55,34%

неделя: 2					
день 6: понедельник					
Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ
		Б	Ж	У	
Завтрак					
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	200	1	0,2	19,8	86
Батон Богатырский с микронутр.	30	2,6	0,6	13,8	69
Итого за завтрак	500	21,89	18,84	83,76	587
					23,06%
Обед					
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	150	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
Итого за обед	700	21,16	24,54	79,48	615,4
					31,91%
Итого за день	1200	43,05	43,38	163,24	1202,4
					54,97%

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
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	200	1	0,2	19,8	86
Батон Богатырский с микронутр.	45	2,6	0,6	13,8	69
Итого за завтрак	500	13	20,2	64,19	490,12
					28,10%
Обед					
Суп из овощей со сметаной	200 / 5	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
Итого за обед	700	24,25	19,87	85,9	643,8
					34,62%
Итого за день	1200	37,25	40,07	150,09	1133,92
					62,72%

неделя: 2					
день 8: среда					
Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Запеканка творожная с повидлом	150/30	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
Итого за завтрак	430	20,8	19,72	87,55	573
					25,32%
Обед					
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	200	1	0,2	19,8	86
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
Итого за обед	700	20,82	21,02	96,44	648,6
					32,09%
Итого за 1 день	1130	41,62	40,74	183,99	1221,6
					57,41%

неделя: 2

день 9: четверг

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Тефтели куриные с соусом кр.основным	110	10,60	16,50	9,20	198,00
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	500	23,8	20,1	72,4	580
					24,74%
Обед					
Суп с клецками на м/к бульоне	200	7,08	4,14	13,85	121,8
Котлеты из минтая с соусом красным основным	80/30	9,6	11,5	12,2	193
Картофель тушеный	150	2,90	4,70	33,60	145,00
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
Хлеб пшеничный	40	3,2	1,4	13,1	82,2
Итого за обед	700	23,38	21,84	104,45	673
					33,31%
Итого за 1 день	1200	47,18	41,94	176,85	1253

неделя: 2

день 10: пятница

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Курица тушеная в сметанном соусе	110	14,20	16,70	15,30	215,00
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	500	19,41	20,3	87,2	561
					22,97%
Обед					
Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	200 / 10	2,48	4,48	9,4	76,8
Фрикадельки мясные тушеные в соусе	70/40	7,08	11,65	12,73	128
Рис припущенный с овощами	150	9,60	2,80	29,60	227,00
Чай с сахаром	200	1	0,2	19,8	86
Хлеб пшеничный	40	3,2	1,4	13,1	82,2
Итого за обед	700	23,36	20,53	84,63	600
					31,66%
Итого за день	1200	42,77	40,83	171,83	1161
					54,63%