
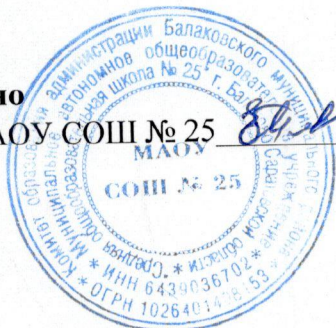



**Согласовано**

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             |               |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |              |               |               |
| 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            |
| <b>Итого за завтрак</b>  | <b>500</b>   | <b>21,11</b>     | <b>22,87</b> | <b>82,4</b>   | <b>554,6</b>  |
|  |              |                  |              |               | 20,21%        |
| <b>Обед</b>  |              |                  |              |               |               |
| 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          |
| <b>Итого за обед</b>   | <b>700</b>   | <b>19,54</b>     | <b>20,62</b> | <b>94,36</b>  | <b>623</b>    |
|  |              |                  |              |               | 32,89%        |
| <b>Итого за день</b>   | <b>1200</b>  | <b>40,65</b>     | <b>43,49</b> | <b>176,76</b> | <b>1177,6</b> |
|  |              |                  |              |               | 53,10%        |

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



неделя: 1  
день 3: среда

| Прием пищи наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | ЭЦ              |
|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-----------------|
|                                  |              | Б                | Ж            | У            |                 |
| <b>Завтрак</b>                   |              |                  |              |              |                 |
| 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              |
| <b>Итого за завтрак</b>          | <b>500</b>   | <b>17,44</b>     | <b>16,27</b> | <b>45,6</b>  | <b>526,39</b>   |
|                                  |              |                  |              |              | 24,11%          |
| <b>Обед</b>                      |              |                  |              |              |                 |
| 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              |
| <b>Итого за обед</b>             | <b>700</b>   | <b>21,68</b>     | <b>22,78</b> | <b>94,3</b>  | <b>666,8</b>    |
|                                  |              |                  |              |              | 34,50%          |
| <b>Итого за 1 день</b>           | <b>1200</b>  | <b>43,36</b>     | <b>45,56</b> | <b>188,6</b> | <b>1333,945</b> |

неделя: 1  
день 4: четверг

| Прием пищи наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | ЭЦ             |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
|   |              | Б                | Ж            | У             |                |
| <b>Завтрак</b>                            |              |                  |              |               |                |
| 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             |
| <b>Итого за завтрак</b>                   | <b>500</b>   | <b>17,62</b>     | <b>12,89</b> | <b>85,3</b>   | <b>545</b>     |
|   |              |                  |              |               | 21,28%         |
| <b>Обед</b>                               |              |                  |              |               |                |
| 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           |
| <b>Итого за обед</b>                      | <b>700</b>   | <b>24,09</b>     | <b>27,75</b> | <b>79,91</b>  | <b>671,04</b>  |
|   |              |                  |              |               | 34,17%         |
| <b>Итого за 1 день</b>                    | <b>1200</b>  | <b>41,71</b>     | <b>40,64</b> | <b>165,21</b> | <b>1216,04</b> |
|   |              |                  |              |               | 55,45%         |



| неделя: 1  |              |                  |              |               |                |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| день 5: пятница                                  |              |                  |              |               |                |
| Прием пищи наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | ЭЦ             |
|  |              | Б                | Ж            | У             |                |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |              |               |                |
| 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             |
| <b>Итого за завтрак</b>                          | <b>500</b>   | <b>16,17</b>     | <b>29,25</b> | <b>49,29</b>  | <b>532,72</b>  |
|  |              |                  |              |               | 23,94%         |
| <b>Обед</b>                                      |              |                  |              |               |                |
| 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           |
| <b>Итого за обед</b>                             | <b>700</b>   | <b>26,82</b>     | <b>15,14</b> | <b>88,4</b>   | <b>655</b>     |
|  |              |                  |              |               | 31,40%         |
| <b>Итого за день</b>                             | <b>1200</b>  | <b>42,99</b>     | <b>44,39</b> | <b>137,69</b> | <b>1187,72</b> |
|  |              |                  |              |               | 55,34%         |

| неделя: 2  |              |                  |              |               |               |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|---------------|
| день 6: понедельник                              |              |                  |              |               |               |
| Прием пищи наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | ЭЦ            |
|  |              | Б                | Ж            | У             |               |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |              |               |               |
| 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            |
| <b>Итого за завтрак</b>                          | <b>500</b>   | <b>21,89</b>     | <b>18,84</b> | <b>83,76</b>  | <b>587</b>    |
|  |              |                  |              |               | 23,06%        |
| <b>Обед</b>                                      |              |                  |              |               |               |
| 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          |
| <b>Итого за обед</b>                             | <b>700</b>   | <b>21,16</b>     | <b>24,54</b> | <b>79,48</b>  | <b>615,4</b>  |
|  |              |                  |              |               | 31,91%        |
| <b>Итого за день</b>                             | <b>1200</b>  | <b>43,05</b>     | <b>43,38</b> | <b>163,24</b> | <b>1202,4</b> |
|  |              |                  |              |               | 54,97%        |



| неделя: 2                                |              |                  |              |               |                |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| день 7: вторник                          |              |                  |              |               |                |
| Прием пищи наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | ЭЦ             |
|  |              | Б                | Ж            | У             |                |
| <b>Завтрак</b>                           |              |                  |              |               |                |
| 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             |
| <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>500</b>   | <b>13</b>        | <b>20,2</b>  | <b>64,19</b>  | <b>490,12</b>  |
|  |              |                  |              |               | 28,10%         |
| <b>Обед</b>                              |              |                  |              |               |                |
| 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           |
| <b>Итого за обед</b>                     | <b>700</b>   | <b>24,25</b>     | <b>19,87</b> | <b>85,9</b>   | <b>643,8</b>   |
|  |              |                  |              |               | 34,62%         |
| <b>Итого за день</b>                     | <b>1200</b>  | <b>37,25</b>     | <b>40,07</b> | <b>150,09</b> | <b>1133,92</b> |
|  |              |                  |              |               | 62,72%         |

| неделя: 2                                 |              |                  |              |               |               |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|---------------|
| день 8: среда                             |              |                  |              |               |               |
| Прием пищи наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | ЭЦ            |
|   |              | Б                | Ж            | У             |               |
| <b>Завтрак</b>                            |              |                  |              |               |               |
| 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           |
| <b>Итого за завтрак</b>                   | <b>430</b>   | <b>20,8</b>      | <b>19,72</b> | <b>87,55</b>  | <b>573</b>    |
|   |              |                  |              |               | 25,32%        |
| <b>Обед</b>                               |              |                  |              |               |               |
| 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          |
| <b>Итого за обед</b>                      | <b>700</b>   | <b>20,82</b>     | <b>21,02</b> | <b>96,44</b>  | <b>648,6</b>  |
|   |              |                  |              |               | 32,09%        |
| <b>Итого за 1 день</b>                    | <b>1130</b>  | <b>41,62</b>     | <b>40,74</b> | <b>183,99</b> | <b>1221,6</b> |
|   |              |                  |              |               | 57,41%        |



неделя: 2

день 9: четверг

| Прием пищи наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | ЭЦ          |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------|
|   |              | Б                | Ж            | У             |             |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |              |               |             |
| 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          |
| <b>Итого за завтрак</b>                     | <b>500</b>   | <b>23,8</b>      | <b>20,1</b>  | <b>72,4</b>   | <b>580</b>  |
|   |              |                  |              |               | 24,74%      |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |              |               |             |
| 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        |
| <b>Итого за обед</b>                        | <b>700</b>   | <b>23,38</b>     | <b>21,84</b> | <b>104,45</b> | <b>673</b>  |
|   |              |                  |              |               | 33,31%      |
| <b>Итого за 1 день</b>                      | <b>1200</b>  | <b>47,18</b>     | <b>41,94</b> | <b>176,85</b> | <b>1253</b> |

неделя: 2

день 10: пятница

| Прием пищи наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | ЭЦ          |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------|
|   |              | Б                | Ж            | У             |             |
| <b>Завтрак</b>                                      |              |                  |              |               |             |
| 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          |
| <b>Итого за завтрак</b>                             | <b>500</b>   | <b>19,41</b>     | <b>20,3</b>  | <b>87,2</b>   | <b>561</b>  |
|   |              |                  |              |               | 22,97%      |
| <b>Обед</b>   |              |                  |              |               |             |
| 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        |
| <b>Итого за обед</b>                                | <b>700</b>   | <b>23,36</b>     | <b>20,53</b> | <b>84,63</b>  | <b>600</b>  |
|   |              |                  |              |               | 31,66%      |
| <b>Итого за день</b>                                | <b>1200</b>  | <b>42,77</b>     | <b>40,83</b> | <b>171,83</b> | <b>1161</b> |
|   |              |                  |              |               | 54,63%      |