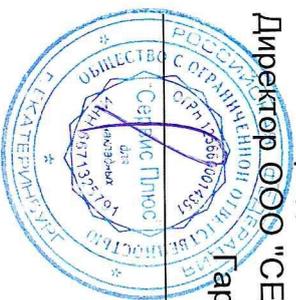


Утверждаю

Директор ООО "СЕРВИС ПЛЮС"
Гарькавенко К.В.



Согласовано

Директор БМАОУ СОШ № 11
Демисова А.Н.



Примерное 10-ти дневное меню для
учащихся БМАОУ СОШ № 11
на период работы 2025
для детей 1-4 кл.

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего	всего	всего		
1 день 1 неделя								
	Завтрак							
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	230,0	6,09	5,69	33,95	209,57		
3/13	Хлеб с маслом и сыром	30,0	3,36	5,24	11,83	108,57		
-	Хлеб ржаной	30,0	2,21	0,39	16,32	74,80		
36/10	Какао с молоком	200,0	3,64	2,73	24,19	129,57		
-	Фрукты	100,0	0,4	0,4	11,6	48,68		
Итого за 'Завтрак'			15,71	14,45	97,89	571,19		
	Обед							
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200,0/10,0	4,65	4,67	20,42	137,81		
40/2	Гренки (сахарки)	15,0	3,85	1,15	8,22	54,80		
2/9	Курица запеченая в соусе	90,0	10,46	10,62	2,16	145,91		
46/3	Макаронные изделия отварные	150,0	5,27	3,88	34,06	191,80		
6/10	Компот из сухофруктов	200,0	1,02	0,06	23,18	87,60		
-	Хлеб пшеничный	25,0	4,95	1,32	12,55	76,06		
-	Хлеб ржаной	25,0	1,84	0,32	13,6	62,34		
Итого за 'Обед'			32,05	22,03	114,19	756,31		

2 день 1 недели

	Завтрак							
1/6	Яйцо отварное	40,0	5,08	4,6	0,28	62,78		
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250,0	6,47	7,89	50,61	298,07		
27/10	Чай (вариант 2)	200,0	0,08	0,02	4,95	19,22		
-	Хлеб пшеничный	20,0	3,96	1,06	10,04	60,85		
	Итого за 'Завтрак'		15,59	13,57	65,87	440,92		
	Обед							
22/2/1	Суп-лапша на курином бульоне	200,0	6,05	7,85	13,11	146,04		
4/7	Рыба, тушенная с овощами	90,0	8,72	4,7	4,45	92,92		
3/3	Картофельное пюре	150,0	3,08	4	18,43	118,46		
6/10	Компот из ягод	200,0	0,18	0,06	11,19	43,76		
-	Хлеб ржаной	25,0	1,84	0,32	13,6	62,34		
	Итого за 'Обед'		19,88	16,94	60,78	463,52		

3 день 1 недели

	Завтрак								
2/6	Омлет запеченный или паровой	150,0	6,41	9,98	2,88	126,60			
1/13	Батон витаминизированный с маслом	30,0	2,02	5,03	14,79	112,72			
29/10	Чай с лимоном	200,0	0,12	0,02	9,83	38,66			
	Итого за 'Завтрак'		8,55	15,03	27,5	277,98			
	Обед								
9/2	Рассольник со сметаной	200,0/10,0	3,66	6,06	10,14	106,91			
39/8	Фрикадельки "Школьная куриная"	90,0	11,26	9,5	7,91	158,84			
11/3	Капуста тушеная	150,0	3,5	2,85	17,35	101,12			
37/10	Напиток из шиповника	200,0	0,5	0,21	20,16	77,02			
-	Хлеб пшеничный	25,0	4,95	1,32	12,55	76,06			
-	Хлеб ржаной	25,0	1,84	0,32	13,6	62,34			
	Итого за 'Обед'		25,71	20,25	81,72	582,29			

4 день 1 недели

	Завтрак							
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	200,0	8,86	7,44	38,96	258,31		
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200,0	0,12	0,02	5,06	20,53		
-	Хлеб пшеничный	20,0	3,96	1,06	10,04	60,85		
-	Хлеб ржаной	20,0	4,55	1,45	10,04	66,74		
-	Фрукты	100,0	0,4	0,4	11,6	48,68		
	Итого за 'Завтрак'		17,89	10,37	75,7	455,11		

	Обед							
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200,0/10,0	2,43	3,2	7,18	64,33		
12/8	Гуляш из мяса свинины	90,0	10,42	27,13	4,77	303,97		
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	6,58	1,72	34,47	170,91		
6/10	Компот из сухофруктов	200,0	1,02	0,06	23,18	87,60		
-	Хлеб пшеничный	25,0	4,95	1,32	12,55	76,06		
-	Хлеб ржаной	25,0	5,69	1,81	12,55	83,42		
	Итого за 'Обед'		31,09	35,24	94,7	786,30		

5 День 1 недели

	Завтрак							
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	230,0		6,85	5,09		38,78	222,7614
27/10	Чай (вариант 2)	200,0		0,08	0,02		4,95	19,21947
3/13	Багон витаминизированный с маслом и сыром	30,0		3,36	5,24		11,83	108,5696
-	Печенье	40,0		3	3,92		30,68	168,904

Итого за 'Завтрак'

13,29

14,27

86,23

519,45

	Обед							
2/2	Борщ со сметаной	200,0		1,71	4,2		10,17	82,06569
9/8	Печень по-строгановски	100,0		12,08	15,63		2,88	200,9441
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	150,0		3,62	3,55		38,24	199,9411
29/10	Чай с лимоном	200,0		0,12	0,02		9,83	38,65984
-	Хлеб пшеничный	25,0		4,95	1,32		12,55	76,0616
-	Хлеб ржаной	25,0		1,84	0,32		13,6	62,335

Итого за 'Обед'

24,32

25,04

87,28

660,01

6 День 2 недели

	Завтрак						
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	250,0	6,62	6,18	36,91	227,7965	
27/10	Чай (вариант 2)	200,0	0,08	0,02	4,95	19,21947	
-	Хлеб пшеничный	20,0	3,96	1,06	10,04	60,84928	
-	Фрукты	100,0	0,4	0,4	11,6	48,68	

Итого за 'Завтрак'

11,06

7,66

63,5

356,55

	Обед						
29/2	Суп-пюре из картофеля	200,0	2,55	3,19	13,42	91,42675	
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90,0	15,04	11,63	9,22	198,9689	
46/3	Макаронные изделия отварные	150,0	5,29	3,31	34,09	186,803	
6/10	Компот из сухофруктов	200,0	1,02	0,06	23,18	87,59892	
-	Хлеб пшеничный	25,0	4,95	1,32	12,55	76,0616	
-	Хлеб ржаной	25,0	1,84	0,32	13,6	62,335	

Итого за 'Обед'

30,69

19,83

106,06

703,19

7 день 2 недели

	Завтрак								
1/6	Яйцо отварное	40,0	5,08	4,6	0,28	62,784			
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250,0	6,45	5,67	50,59	277,9195			
27/10	Чай (вариант 2)	200,0	0,08	0,02	4,95	19,21947			
2/13	Батон витаминизированный с сыром	30,0	3,76	2,81	13,28	94,10325			
	Итого за 'Завтрак'		15,38	13,09	69,09	454,03			
	Обед								
14/2	Суп Кудрявый с пшеном и яйцом	200,0	4,21	5,66	16,11	130,9451			
3/9	Жаркое с курицей	200,0	12	16,1	21,33	275,8686			
37/10	Напиток из шиповника	200,0	0,24	0,1	14,6	55,73501			
-	Хлеб ржаной	30,0	2,21	0,39	16,32	74,802			
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30,0	5,94	1,59	15,06	91,27392			
	Итого за 'Обед'		24,6	23,83	83,42	628,62			

8 день 2 недели

	Завтрак							
13/4	Каша пшениная с яблоками с маслом сливочным	250,0	8,28	6,32	44,43	264,8567		
29/10	Чай с лимоном	200,0	0,12	0,02	9,83	38,65984		
1/13	Батон витаминизированный с маслом	35,0	2,41	5,21	17,74	127,788		
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25,0	4,95	1,32	12,55	76,0616		
	Итого за 'Завтрак'		15,76	12,87	84,56	507,37		
	Обед							
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200,0/10,0	5,03	4,82	17,33	127,8236		
4/9	Плов из мяса кур	210,0	19,24	15,62	40,25	377,3073		
27/10	Чай	200,0	0,08	0,02	9,84	37,80223		
-	Хлеб пшеничный	40,0	7,92	2,11	20,08	121,6986		
-	Хлеб ржаной	40,0	2,95	0,52	21,76	99,736		
	Итого за 'Обед'		35,22	23,09	109,25	764,37		

9 день 2 недели

	Завтрак							
8/5	Запеканка (сырники) из творога	140,0	19,2	3,05	32,09	232,9268		
-	Молоко сгущенное	20,0	1,44	1,7	11,1	63,48		
1/13	Батон витаминизированный с маслом	30,0	2,02	5,03	14,79	112,7195		
27/10	Чай (вариант 2)	200,0	0,08	0,02	4,95	19,21947		
	Итого за 'Завтрак'		22,73	9,79	62,93	428,35		
	Обед							
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200,0/10,0	2,43	3,27	7,42	66,34792		
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90,0	13,32	11,11	9,17	188,8529		
46/3	Макаронные изделия отварные	150,0	5,29	3,31	34,09	186,803		
-	Хлеб пшеничный	25,0	0,68	0,12	4,93	21,77948		
-	Хлеб ржаной	25,0	1,84	0,32	13,6	62,335		
6/10	Компот из сухофруктов	200,0	1,02	0,06	23,18	87,59892		
	Итого за 'Обед'		24,59	18,19	92,39	613,72		

10 день 2 недели

	Завтрак								
2/6	Омлет запеченный или паровой	140,0	5,84	7,07	1,96	94,56936			
29/10	Чай с лимоном	200,0	0,12	0,02	9,83	38,65984			
-	Хлеб ржаной	30,0	2,21	0,39	16,32	74,802			
	Итого за 'Завтрак'		8,17	7,48	28,11	208,03			
	Обед								
34/2	Уха с консервами рыбными	200,0	5,77	6,28	14,12	133,6186			
13/8	Гуляш из отварного мяса курицы	90,0	7,82	10,53	3,26	139,0486			
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	6,58	1,72	34,47	170,9136			
6/10	Компот из ягод	200,0	0,18	0,06	11,19	43,76288			
-	Хлеб пшеничный	25,0	4,95	1,32	12,55	76,0616			
-	Хлеб ржаной	25,0	1,84	0,32	13,6	62,335			
	Итого за 'Обед'		27,14	20,24	89,2	625,74			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884073

Владелец Денисова Алина Николаевна

Действителен с 26.08.2024 по 26.08.2025