

«СОГЛАСОВАНО»
Директор
МБОУ СОШ № 25



И.И. Бурцева
«__» _____ 2025г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся
в общеобразовательных учреждениях
с 7 до 11 лет
на 2025 учебный год

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель
Безрукова Ольга Владимировна



О.В. Безрукова
«__» _____ 2025г

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

с 7 до 14 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологии чешской карты
			Белки	Жиры			
1 день	Завтрак						
	Каша						
	Кофе						
	Бутерброд из крупы «Геркулес» везика	г	180	7,400	8,000		
	Яблочный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500		
	Итого	г	40	6,900	9,000	212,800	212
	Итого	г	100	0,400	0,400	88,000	465
2 день	Салат завтрак:	г	520,000	17,500	19,900	149,000	63
	Запек						
	Чай с изюмом	г	100	1,20	6,10	44,000	82
	Батон	г	170	24,000	11,550	493,800	
	Итого	г	200	0,300	0,100	125,000	24
	Итого	г	30	2,250	0,870	343,400	279
	Итого	г	30	2,250	0,870	40,000	459
3 день	Каша завтрак:	г	500,000	27,750	18,620	78,600	111
	Какао						
	Батон	г	180	5,200	5,700	587,000	
	Масло с молоком	г	200	3,300	2,900		
	Трубка	г	20	1,500	0,580		
	Итого	г	10	0,080	7,200	208,430	217
	Итого	г	100,000	0,400	0,300	94,000	462
4 день	Салат завтрак:	г	510,000	10,480	16,680	52,400	111
	Омлет						
	Кофе из сырых овощей	г	100	1,1	6,1	73,180	79
	Батон	г	150	13,000	20,000	47,000	82
	Итого	г	200	2,800	2,500	0,300	
	Итого	г	50	3,750	1,450	0,130	
	Итого	г	500	20,65	30,050	6,910	
5 день	Макаронный салат:	г	170	10,050	8,600	65	25
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	246,000	268
	Батон	г	200	0,200	0,100	88,000	465
	Итого	г	30	2,250	0,870	131,000	111
	Итого	г	30	2,250	0,870	530,000	
	Итого	г	30	2,250	0,870	336,000	259
	Итого	г	30	2,250	0,870	38,000	457
Итого	г	30	2,250	0,870	78,600	111	

	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	г	500,000	12,900	9,970	61,000	496,600	
6 день	Завтрак							
	Каша "Дружба"	г	180	5,000	6,000	24,100	207,000	229
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Сыр	г	15	3,5	4,4	0	53,7	75
	Груша	г	100,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	Итого завтрак:		525,000	13,950	14,070	63,400	474,300	
7 день	Завтрак							
	Сагат из капсулы Белочечанной с яблоками	г	100	1,200	6,200	6,000	85,000	3
	Запеканка творожная со ступенным молоком	г	170	25,290	13,250	33,700	357,000	279
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Итого завтрак:	г	500	28,940	20,420	64,400	558,600	
8 день	Завтрак							
	Омлет натуральный	г	150	13	20	3,2	246	268
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	50	3,750	1,450	25,700	131,000	111
	Виноград	г	100	0,600	0,600	15,400	72,000	82
	Итого завтрак:		500	20,650	24,950	58,100	543,000	
9 день	Завтрак							
	Сагат из моркови с сухофруктами(курага)	г	60	0,720	3,660	9,720	75,000	24
	Макаронны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Птица в соусе с томатом	г	110	10,450	12,180	2,430	140,930	367
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Итого завтрак:	г	550,000	21,770	24,160	70,700	567,030	
10 день	Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Мандарин	г	100	1,800	0,600	22,800	96,000	82
	Итого завтрак:		520	9,630	14,470	80,230	496,210	

--	--	--	--

--	--	--	--