

РОССИЙСКОЕ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНСТВО  
ТЕХНИЧЕСКОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ  
И МЕТРОЛОГИИ  
ФТИ  
ОБЛАСТНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ  
СЕРТИФИКАЦИОННО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР  
ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР  
№ 8  
И.А.Енин  
2024г

«УТВЕРЖДАЮ»  
Кандидат педагогической специальности  
предприниматель  
Ирина Владимировна  
Ольга Владимировна  
О.В. Безрукова  
2024г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
для учащихся  
в общеобразовательных учреждениях  
с 7 до 11 лет  
на 2024 учебный год



6 день	Завтрак																					
		Каша "Дружба"	г	180	5,000	6,000	24,100	207,000														
		Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000													229	
		Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600													465	
		Сыр	г	15	3,5	4,4	0	53,7													111	
		Друша	г	100,000	0,400	0,300	10,300	47,000													75	
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>525,000</b>	<b>13,950</b>	<b>14,070</b>	<b>63,400</b>	<b>474,300</b>													82	
	7 день	Завтрак																				
			Запеканка творожная со ступенным молоком	г	170	25,290	13,250	33,700	357,000													
			Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000													279
			Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600													457
		Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000													111	
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>28,140</b>	<b>14,620</b>	<b>68,200</b>	<b>517,600</b>													82	
8 день		Завтрак																				
			Кукуруза консервированная	г	60	1,7	2,1	21	40													
			Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000													157
			Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000													268
			Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400													462
		Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000													111	
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>20,300</b>	<b>25,780</b>	<b>55,780</b>	<b>470,400</b>													82	
	9 день	Завтрак																				
			Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000													
			Макаронны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500													366
			Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000													256
		Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400													465	
		Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200													111	
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>570,000</b>	<b>26,950</b>	<b>20,230</b>	<b>61,830</b>	<b>548,100</b>													82	
10 день		Завтрак																				
			Каша Рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430													
			Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000													217
			Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180													459
		Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600													79	
		Банан	г	100	1,800	0,600	22,800	96,000													111	
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>520</b>	<b>9,630</b>	<b>14,470</b>	<b>80,230</b>	<b>496,210</b>													82	