


УТВЕРЖДЕНО
Директор ЧОУ «Православная
классическая гимназия «София»


_____ Н.И. Бордиловская



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ЧОУ «Православная классическая гимназия «София»

Возраст 7 - 11 лет

2023 – 2024
учебный год

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА -2023 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД
с 7 до 11 лет

Директор ЧОУ прав гимн "СОФИЯ"

подпись

МЕНЮ ПЕРВЫЙ ДЕНЬ		Выход	белки	жиры	углеводы	энергет ценность
№ п/п	ЗАВТРАК		г	г	г	ккал
1	Каша дружба на мол с	180	6,00	9,5	32	250
2	чай с сахаром с лим	200/7	0,2	0	15,20	60
3	Хлеб пшен	30	2,25	0,87	15,42	78,51
4	кондитерское изд	35	3,38	3,77	35,79	190,17
	Итого:	452	11,65	14,14	98,41	578,68
	ОБЕД					
1	Суп горох с кур	12,5/250	5,12	5,35	16,15	133,25
3	Тефтели мясные	120	1,50	12,00	12,00	301,00
4	Греча отварн	180	8,30	10	40,00	302,00
5	Хлеб ржаной	20	1,86	0,6	10,10	40
6	компот из сф	200	0,1	0	24,2	93,00
7	Хлеб пшен	40	0,3	0,44	19,76	91,96
	Итого:	822,5	17,18	28,39	122,21	961,21
	ВСЕГО :	1274,5	28,83	42,53	220,62	1539,89
	ПОЛДНИК					
1	Пирог сдобный	100	11,6	15	71,6	300
2	напиток лимонн	200	0,1	0	24,2	93,00
3	Фрукт	100	0,96	0,34	9,00	42,00
	итого	400,00	12,66	15,34	104,80	435
	Всего	1674,50	41,19	57,87	325,42	1974,89
Директор			Н.И.Бордиловская			
Зав произ			В.А. Кс валева			

СОГЛАСОВАНО
 директор ЧОУ правос
 гим"СОФИЯ"
 подпись

МЕНЮ		белки	жиры	углеводы	энерг ценн	
ВТОРОЙ ДЕНЬ						
№ п/п	ЗАВТРАК	Выход	г	г	г	ккал
1	Каша овсяная на мол с	150/10	6,00	9,5	32	250
2	Бутерброд с сыром	20/20	4,46	2,12	6,70	33,50
3	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	15,20	60
4	вафли вес	16	1,38	0	34,94	118,82
	Итого:	423	11,84	11,62	88,84	462,32
	ОБЕД					
1	Салат из свеклы с маслом	60	0,31	2,18	1,82	28,12
2	суп карт с мак с кур	12,/250	4,90	8,40	17,8	133,60
3	Плов с куриц	50/150	11,2	10,4	23,40	248,40
4	хлеб ржаной	20	1,40	0,60	10,10	40,00
5	напиток	200	1,00	0,00	20,20	84,80
6	печенье	10	1,13	1,26	11,94	63,39
	итого	755	19,94	22,84	85,26	598,31
	Всего	1178	31,78	34,46	174,1	1060,63
	ПОЛДНИК					
1	Корж молочный	75	7,0	9,0	43	180,00
2	Сок	200	5,80	5,00	8,00	106,00
3	Хлеб пшен	21	4,00	1,90	6,00	30
	итого	296,00	16,80	15,90	57,00	316,00
	Всего	1414,00	48,58	50,36	231,10	1376,63

Директор
 Зав произ

Н.И Бордиловская
 В.А Ковалева

Согласовано:
 Директор ЧОУ прав гим
 гимн "СОФИЯ"
 подпись

№п/п	МЕНЮ ТРЕТИЙ ДЕНЬ	Выход	белки	жиры	углеводы	энерг ценн
			г	г	г	ккал
ЗАВТРАК						
1	Запеканка твор со сг мол	100/30	7,2	6,8	58,00	136
2	кисель п/ягод	200	0	0,00	14	52,60
3	Печенье вес	15	3,15	3,52	33,41	177,49
4	масло слив	10	0,08	8,25	0,08	74,89
	итого	355	10,43	18,57	105,49	440,98
ОБЕД						
1	салат из кваш кап	100	0,77	2,5	4,79	44,50
2	Суп карт с фрикад	25/250	7,9	5,70	16,99	148,50
3	биточки кур	75	16,35	12	16,8	189
3	Пюре карт	150	3,10	8,1	27,60	245,00
5	Напиток	200	0	0	15,2	60,00
6	хлеб рж	20	1,40	0,60	10,10	40,00
	Итого:	820	29,52	28,9	91,48	727,00
	всего	1175	39,95	47,47	196,97	1167,98
Полдник						
1	ватрушка с повидлом	75	6,20	3,5	22,00	144
2	Фрукт	100	0,55	0,13	5,17	24,15
3	напиток лим	200	01	0	24,20	93,00
	итого	375	6,85	3,63	51,37	261,15
	Всего	1550,00	52,12	44,75	248,34	1429,13

Директор
 Зав произ

Н.И.Бордиловская
 В.А. Ковалева

7.11

Согласовано:
 Директор ЧОУ правос
 гим "СОФИЯ,"
 подпись

МЕНЮ						
№п/п	ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
			г	г	г	
			белки	жиры	углеводы	энерг ценн
ЗАВТРАК						
			Выход			
1	Макароны с сыром	180	9,1	10,6	36,6	291,6
2	Какао на молоке	200	4,9	5,00	32,50	190
3	вафли вес	25	0,14	0	33,6	129,17
Итого:		395	14,14	15,6	102,7	610,77
ОБЕД						
1	суп карт с крупой с кур	12,5/250	4,9	8,4	17,8	133,6
2	шницель мясной	75	11,78	8,93	12,00	165
3	капуста тушеная	150	16,9	12	27,80	101
4	Хлеб ржаной	27	1,67	0,336	14,64	68,32
5	Компот из кураги	200	0,17	0,013	13,80	56,42
6	печенье	10	1,13	1,26	11,93	63,39
Итого:		724	40,48	30,939	97,97	587,73
всего		1119	54,62	48,42	200,67	1198,50
Полдник						
1	Пирог сдоб с повидлом	60	7,0	9	43	180,00
2	напиток клюкв	200	0,05	0,02	10,5	40
3	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40
Итого		360,00	7,90	9,42	63,3	264,40
Всего		1479,00	62,52	57,84	263,97	1462,90
директор		Н.И Бордиловская				
Зав произ		В А Ковалева				

Согласовано:
 Директор ЧОУ прав
 гим "София"
 подпись

МЕНЮ						
№п/п	ПЯТЫЙ ДЕНЬ	Выход	белки	жиры	углеводы	энерг ценн
			г	г	г	ккал
ЗАВТРАК						
1	Вермишель молочная	200	5,25	5,33	17,15	139,69
2	чай с сахаром с лим	200/7	0,2	0	15,20	60
3	Хлеб пшен	30	2,25	0,87	15,42	78,51
4	Фрукт	100	0,96	0,34	9	42,00
Итого:		537	8,66	6,54	56,77	320,20

ОБЕД						
1	Борщ из св кап с кур и см	12,5/25010	5	5	15,00	138,05
2	Тефтели мясные свин	60/60	1,5	12	12,00	301,00
3	Рис отварной	150	3,5	6,15	35,25	217,5
4	Хлеб ржаной	30	2,10	0,9	15,15	60,00
5	сок	200	1,0	0	20,20	84,80
Итого:		772	13,1	24,05	151,57	801,35
ВСЕГО :		1240	21,7	30,59	208,34	1121,55

ПОЛДНИК						
1	Рыба прип с овощами	100	6,3	8	6,40	120,8
2	напиток лим	180	01	0	24,20	93,00
3	хлеб ржаной	20	2,16	0,27	8,00	39,40
3	Хлеб пшеничный	41	3,075	1,54	25,62	106,60
4	конд изд	35	3,38	3,77	35,79	190,17
Итого		376	15,01	13,58	100,01	549,97
Всего		1616,00	36,71	44,17	308,35	1671,52

Директор
 Зав произ

	Н.И Бордиловская			
	В.А. Ковалева			

Согласовано:
 Директор ЧОУ прав
 гимн "СОФИЯ"

подпись

МЕНЮ

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

№п/п	ЗАВТРАК	Выход	белки		жиры	углеводы	энерг ценн
			г	г	г	ккал	
1	Каша пшен на молоке	150/10	4,95	6,41	18,40	158,82	
2	бутерброд с сыром	20/20	6	6,6	2,00	110,6	
3	чай с сахаром с лим	200	0,2	0	15,20	60	
	Итого:	400	11,15	13,01	35,60	329,42	
	ОБЕД						
1	огурец	100	0,8	0,1	1,7	10,9	
2	щи из св кап с кур и см	12,5/250/10	4,9	8,40	17,8	133,6	
3	Жаркое с кур	200	16,2	13,8	15,7	248	
3	напиток шиповн	200	2	0,2	20,2	90,6	
5	Хлеб ржаной	30	1,67	0,336	14,64	68,32	
6	Печенье	28	3,15	3,52	33,40	177,49	
	Итого:	827	28,72	26,356	103,44	728,91	
	ВСЕГО :	1227	39,87	39,37	139,04	1058,33	

Полдник						
1	шницель мясной	75	11,78	8,93	12	165
2	напиток с/ф	200	0,1	0	24,20	93
3	Печенье вес	15	3,15	3,52	33,41	177,49
4	хлеб рж	15	1,28	0,56	9,11	30,28
		305	16,31	13,01	78,72	465,77
	Всего	1532,00	56,18	52,38	217,76	1524,1

Директо
 Зав пр

Н,И Бордиловская
 В,А Ковалева

Директор ЧОУ прав
гим "София"
подпись

**МЕНЮ
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ**

№ п/п	Завтрак	Выход	белки	жиры	углеводы	энерг ценн
1	Запеканка тв с джем	150	9,39	8,80	20,60	177,39
2	чай с сахаром с лим	200/7	0,2	0,00	15,20	60
3	печенье	28	3,15	3,52	33,40	177,49
	Итого:	350	12,74	12,32	69,20	414,88
	ОБЕД					
1	Салат мозаика	100	2,88	7,38	6,11	101,83
2	суп карт с мак с кур	12,/250	4,9	8,4	17,8	133,60
3	пельмени отварн	230	16,0	40	56,00	550,00
4	Хлеб ржаной	35	2,52	1,8	18,18	72,00
6	напиток	200	0,2	0	15,20	60,00
	Итого:	827	26,5	57,58	113,29	917,43
	ВСЕГО :	1177	39,24	137,48	182,49	1332,31
	ПОЛДНИК					
1	ватрушка с повидлом	75	6,20	3,5	22,00	144
2	фрукт	100	0,8	0,8	19,60	88,8
3	КОМПОТ	200	0,20	0	15,20	60
	итого	375	7,2	4,3	56,80	292,8
	всего	1552	46,44	141,78	239,29	1624,31

директор
Зав произ

Н,И Бордиловская
В,А Ковалева

Согласовано:
 Директор ЧОУ прав
 гим "София"
 подпись

МЕНЮ

№ п/п	ВОСЬМОЙ ДЕНЬ	Выход	белки	жиры	углеводы	энерг ценн
ЗАВТРАК						
1	оладьи со сг молоком	150/30	7,7	10,10	49,4	313,00
2	яйцо вареное	1 шт	12,7	11,50	0,7	157,00
3	кисель п/ягод	200	0	0,00	14	52,60
4	Хлеб пшен	35	2,71	1,05	17,93	91,61
	Итого:	455	23,11	22,65	82,03	614,21
ОБЕД						
1	Огурец	60	3,77	5,04	19,3	137,42
2	Суп фасолевый с кур	12,5/250	4,91	8,4	17,80	133,6
3	Котлета кур	90	16	14,21	13,41	245,93
4	рагу овощное	150	10,59	0,12	20,62	194,9
5	Хлеб ржаной	28	1,68	0,037	11,20	82,74
6	чай с сахаром с лим	200/7	0,2	0	15,20	60
7	Хлеб пшен	20	1,0	0,6	2,00	52,6
8	Вафли весовые	13	0,26	0,39	9,99	44,59
	Итого:	820,5	38,41	28,80	109,52	951,78
	Всего	1275,5	61,52	50,61	191,55	1565,99
Полдник						
1	Бутерброд с сыром	25/45	9,13	9,19	28,1	206,5
2	Фрукт	100	0,55	0,13	5,17	24,15
3	напиток лим	200	01	0	24,20	93,00
	итого	370,00	9,78	9,32	57,47	323,65
	Всего	1645	71,3	59,93	249,02	1864,74

Директор
 Зав произ

Н.И Бордиловская
 В А Козалева

Согласовано:
 Директор ЧОУ правос
 гим "СОФИЯ,"
 подпись

МЕНЮ						
№п/п	Девятый день	выход	белки	жиры	углеводы	энерг ценн
ЗАВТРАК						
1	омлет нат с зел гор	150	6,37	7,65	3,22	151,5
2	Хлеб пшен	30	2	0,95	3	78,5
3	чай с сахаром	200	0,2	0	15,20	60
4	вафли вес	18	0,1	0	24,20	93
	итого	398	8,67	8,6	45,62	383,00
ОБЕД						
1	Помидор , огур св	60	2	4	3,00	54
2	Рассольник ленинг с кур и	12,/250	2,4	3,6	16	180,00
3	Запеканка картоф с мясом	243	18,27	20,54	28,74	372,49
4	напиток яблочн	200	0	0	15,2	60,00
5	Хлеб ржаной	15	1,05	0,45	7,58	30
6	Хлеб пшен	35	2,62	1,05	17,68	92,05
	Итого:	815	26,34	29,64	88,2	788,54
	ВСЕГО :	1213	35,01	38,24	133,82	1171,54
ПОЛДНИК						
1	Корж молочный	75	7,0	9,0	43	180,00
2	напиток св фрук	200	0,05	0,02	10,5	40
3	пряник	41	3	4	29,8	166,8
	итого	316,00	10,05	13,02	83,30	386,80
	Всего	1529	45,06	51,26	217,12	1558,34

Директор
 Зав произ

Н,И Бордиловская
 В А Ковалева

Согласовано:
 Директор ЧОУ прав
 гимн "София"
 подпись

№п/п	МЕНЮ	Цена				энерг ценн
			белки	жиры	углеводы	
Десятый день						
ЗАВТРАК						
	Выход					
1	Макароны с сыром	180	9,1	10,6	36,6	291,6
2	Какао на молоке	200	4,9	5,00	32,50	190
3	вафли вес	25	0,14	0	33,6	129,17
	Итого:	395	14,14	15,6	102,7	610,77
ОБЕД						
1	суп карт с крупой с кур	12,5/250	4,9	8,4	17,8	133,6
2	шницель мясной	75	11,78	8,93	12,00	165
3	капуста тушеная	150	16,9	12	27,80	101
4	Хлеб ржаной	27	1,67	0,336	14,64	68,32
5	Компот из кураги	200	0,17	0,013	13,80	56,42
6	печенье	10	1,13	1,26	11,93	63,39
	Итого:	724	40,48	30,939	97,97	587,73
	всего	1119	54,62	48,42	217,07	1265,08
Полдник						
1	Пирог сдоб с повидлом	60	7,0	9	43	180,00
2	напиток клюкв	200	0,05	0,02	10,5	40
3	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40
	Итого	360,00	7,90	9,42	63,3	264,40
	Всего	1479,00	62,52	57,84	280,37	1529,48

директор
 Зав произ

Н.И Бордиловская
 В А Ковалева