

Согласовано
Директор МАОУ СОШ



Утверждаю
Директор ООО "Большая перемена"
Болков С.Н.



Примерное 10- дневное меню

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте от 12 лет при 2-х разовом питании
(платники)

неделя: 1		день5: пятница						
Завтрак								
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	220/5	44,65	4,6	8,4	33,2	227,04	
15	Сыр порционный	15	17,67	3,45	4,45	0	54,5	
14	Масло сливочное/порциями/	10	15,54	0,1	7,2	0,13	65,72	
209	Яйцо варёное	40	16,14	5,1	4,6	0,3	63	
580	Чай с сахаром молоком	200	8,62	1,7	1,3	17,4	88	
ПР	Батон	60	7,38	3,9	1,2	27,6	138	
		550,00	110,00	18,85	27,15	78,63	636,26	23,39%
Обед								
484	Морковь туш-я (курагой или изюмом)	100	12,94	1,13	4,50	9,80	66,00	
166	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	12,24	3,9	2,8	20	121	
392/505	Котлета по домашнему с соусом красным основным	120	56,18	9,90	8,50	9,90	163,00	
128	Картофельное пюре/ картофель с молоком	180	25,12	3,7	6,48	24,3	169,2	
538	Компот из свежих яблок	200	8,32	0,2	0,2	27,9	115	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,5	2,4	0,5	12	66	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,7	3,2	1,4	13,1	82,2	
		910,00	120,00	24,43	24,38	117,00	782,40	28,76%
	Итого за день	1460,00		43,28	51,53	195,63	1418,66	52,16%
неделя: 2		день6: понедельник						
Завтрак								
386/505	Биточки мясные панированные Нежные с соусом красным основным	120	56,12	9,6	11,74	10,76	187,00	
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	18	9,80	7,56	46,44	294,00	
686	Чай с сахаром лимоном	200	6,18	0,2	0	10,2	41	
ПР	Пряник	60	23	3,3	3	45,75	217,2	
ПР	Батон	50	6,7	3,25	1	23	115	
		610,00	110,00	26,15	23,30	136,15	854,20	31,40%
Обед								
70-71	Овощи по сезону	100	16,4	1,41	6	8,2	92,8	
138	Суп картофельный с крупой(пшено) на м/к бульоне	250	25,6	3,7	2,8	19,6	119	
437/505	Тефтели мясные с соусом	120	44,92	10,60	16,50	9,20	227,00	
139	Капуста тушёная	180	20,88	4,6	5,15	11,8	130,8	
349	Компот из сухофруктов	200	7	0,6	0,1	31,7	131	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,5	2,4	0,5	12	66	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,7	3,2	1,4	13,1	82,2	
		910,00	120,00	26,51	32,45	105,60	548,80	31,21%
	Итого за день	1520,00		52,66	55,75	241,75	1703,00	62,61%
неделя: 2		день7: вторник						
Завтрак								
210	Омлет натуральный	200	47,68	15,07	26,00	3,07	317,80	
15	Сыр порционный	10	11,78	2,3	2,95	0	47	
14	Масло сливочное/порциями/	10	15,54	0,1	7,2	0,13	65,72	
ПР	Батон нарезной	30	4,38	1,95	0,6	13,8	69	
379	Кофейный напиток с молоком	200	17,44	1,5	1,3	22,4	107	
	Фрукт сезонный	100	13,18	0,4	0,4	9,8	47,00	
		550,00	110,00	21,32	38,45	49,20	653,02	24,01%
Обед								
212	Свекла туш-я с яблоками	100	15,82	1,30	6,80	10,15	107,70	
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	24,52	3,1	5,6	11,75	96,8	
290	Птица туш-я с овощами	100	44,7	15,2	12,7	15,3	215,00	
302	Каша пшеничная рассыпчатая	180	14,76	6,80	5,90	45,36	268,00	
389	Сок фруктовый	200	15	1	0,2	19,8	88,6	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,7	2,4	0,5	12	66	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,5	3,2	1,4	13,1	82,2	
		900,00	120,00	33,00	33,10	127,46	920,90	33,86%
	Итого за день	1450,00		54,32	71,55	176,66	1573,92	57,86%
неделя: 2		день8: среда						
Завтрак								
265	Плов с мясом	280	87,5	15,66	13,90	46,80	382,60	
376	Чай с сахаром	200	3,12	0,2	0,1	15	60	
ПР	Батон нарезной	30	4,38	1,95	0,6	13,8	69	
ПР	Печенье	40	15	3,2	4,4	22,4	142,00	
		560	110	21,01	19,00	98,00	653,60	24,03%
Обед								
131	Горошек зелёный консервированный	100	12,42	3,00	0,20	12,80	173,00	
104	Суп с мясными фрикадельками	10/250	25,93	8,85	5,18	17,30	152,25	
234/505	Котлеты из минтая Фирменные с соусом красным основным	120	40,95	9,60	11,50	12,20	193,00	
125	Картофель отварной	180	28,5	3,5	5,6	40,32	174	
349	Компот из сухофруктов	200	7	0,6	0,1	31,7	131	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,7	2,4	0,5	12	66	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,5	3,2	1,4	13,1	82,2	
		860,00	120,00	31,15	24,48	139,42	871,45	32,04%
	Итого за день	1420,00		52,16	43,48	237,42	1525,05	56,07%

неделя: 2		день9: четверг						
		Завтрак						
222	Пудинг творожный с повидлом	200/30	73,88	18	14,7	57,7	496	
15	Сыр порционный	10	11,78	2,3	2,95	0	47	
579	Най с шиповником	200	6,78	0,4	0,1	18,4	77	
ПР	Батон нарезной	30	4,38	1,95	0,6	13,8	69	
	Фрукт сезонный	100	13,18	0,4	0,4	9,8	47,00	
		570	110	23,05	18,75	99,70	736,00	
							27,06%	
		Обед						
484	Морковь туш-я (курагой или изюмом)	100	12,94	1,13	4,50	9,80	66,00	
55	Свекольник на м/к бульоне	250	21,5	2,00	5,20	14,80	113,00	
294/505	Котлета Куриная с соусом красным основным	120	47,34	11,76	11,02	13,4	199,00	
469	Макароны отварные	180	18,02	6,60	5,76	42,00	229,00	
592	Сок фруктовый	200	15	1	0,2	19,8	86,00	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,7	2,4	0,5	12	66	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,5	3,2	1,4	13,1	82,2	
		910,00	120,00	28,09	28,58	124,90	841,20	
							30,93%	
	Итого за день	1480,00		51,14	47,33	224,60	1577,20	
							57,99%	
неделя: 2		день10: пятница						
		Завтрак						
173	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	42,77	6,7	7,9	41,7	224	
74	Масло сливочное/порциями/	10	15,54	0,1	7,2	0,13	65,72	
382	Какао с молоком	200	17,08	2,9	2,5	24,8	134	
ПР	Батон	50	6,7	3,25	1	23	115	
	Фрукт сезонный	150	27,91	0,6	0,6	14,7	70,50	
		615,00	110,00	13,55	19,20	104,33	609,22	
							22,40%	
		Обед						
48	Салат из свежей капусты и свеклы	100	9,8	1,2	6,95	9,6	103,5	
108	Суп картофельный с клёцками на курином бульоне	250	23,86	2	3	20,75	93,3	
412	Фрикадельки Деревенские туш-е в соусе	120	53,22	7,08	11,65	12,73	128	
198	Гороховое пюре	180	16,18	11,52	0,90	39,50	272,40	
699	Напиток апельсиновый	200	11,74	0,2		25,7	104	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,7	2,4	0,5	12	66	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,5	3,2	1,4	13,1	82,2	
		900,00	120,00	27,60	24,40	133,38	849,40	
							31,23%	
	Итого за день	1515,00		41,15	43,60	237,71	1458,62	
							53,63%	
Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней								
Завтрак		581		21,17	22,87	96,30	668,14	
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%							25%	
Обед		898		29,16	28,35	124,67	872,99	
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%							32%	
Средняя всего за день		1478,5		50,32	51,22	220,97	1541,13	
Распределение ЭЦ в завтрак,обед при норме 50-60%				56%	56%	58%	57%	