



Согласовано
Директор МАОУ СОШ № 18
О.В. Фимина
2022г.



Утверждено
Директор ООО "Большая перемена"
Волков С.Н.
2022г.

Примерное 10- дневное меню

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте с 7 до 12 лет при 2-х разовом питании

Утверждено
Директор ООО "Большая перемена"
Волков С.Н.
2022г.

Примерное 10- дневное меню

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте с 7 до 12 лет при 2-х разовом питании

неделя: 2		день9: четверг						
				Завтрак				
222	Пудинг творожный с повидлом	150/30	33,23	13,5	12,52	44,75	372	
15	Сыр порционный	10	7,9	2,3	2,95	0	47	
376	Чай с сахаром	200	2,53	0,2	0,1	15	60	
ПР	Батон нарезной	30	1,74	1,95	0,6	13,8	69	
ПР	Фрукт сезонный	100	8,6	0,4	0,4	9,8	47,00	
			54	18,35	16,57	83,35	595	
ПР	Кондитерские изделия (30гр)	1шт	19,76	2,2	2	30,5	144,80	
		550	73,76	20,55	18,57	113,85	739,8	
							31,48%	
				Обед				
484	Морковь туш-я (курагой или изюмом)	60	4,26	0,68	2,72	5,88	39,60	
55	Свекольник на м/к бульоне	200	8,3	1,60	4,16	11,84	90,40	
294/505	Котлета Куриная с соусом красным основным	90/30	20,08	13,13	12,2	15,02	220,80	
469	Макароны отварные	150	12	5,50	4,80	38,30	191,00	
592	Сок фруктовый	200	7	1	0,2	19,8	86,00	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,21	2,4	0,5	12	66	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,15	3,2	1,4	13,1	82,2	
			54	27,51	25,98	115,94	776	
ПР	Кондитерские изделия (30гр)	1шт	19,76	2,2	2	30,5	144,80	
		820,00	73,76	29,71	27,98	146,44	920,80	
							39,18%	
	Итого за день	1370,00		50,26	46,55	260,29	1660,60	
							70,66%	
неделя: 2		день10: пятница						
				Завтрак				
173	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	26,39	6,7	7,9	41,7	224	
14	Масло сливочное/порциями/	10	8	0,1	7,2	0,13	65,72	
382	Какао с молоком	200	7,86	2,9	2,5	24,8	134	
ПР	Батон нарезной	30	1,74	1,95	0,6	13,8	69	
	Фрукт сезонный	100	10,01	0,4	0,4	9,8	47,00	
			54	12,05	18,6	90,23	539,72	
ПР	Кондитерские изделия (30гр)	1шт	19,76	2,2	2	30,5	144,80	
		575,00	73,76	14,25	20,60	120,73	684,52	
							29,13%	
				Обед				
43	Салат из свежей капусты и свеклы	60	6,48	0,72	4,17	5,77	62,1	
108	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	8,05	1,6	2,4	16,6	74,64	
412	Фрикадельки Деревенские туш-е в соусе	90/40	19,02	7,9	13,1	14,3	144	
198	Гороховое пюре	150	10,09	9,60	0,80	29,60	227,00	
699	Напиток апельсиновый	200	8	0,2		25,7	104	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,21	2,4	0,5	12	66	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,15	3,2	1,4	13,1	82,2	
			54	25,62	22,37	117,07	759,94	
ПР	Кондитерские изделия (30гр)	1шт	19,76	2,2	2	30,5	144,80	
		830,00	73,76	27,82	24,37	147,57	904,74	
							38,50%	
	Итого за день	1405,00		42,07	44,97	268,30	1589,26	
							67,63%	
Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней								
Завтрак		561		19,79	21,73	103,73	676,91	
<i>Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%</i>							29%	
Обед		830		28,90	27,60	138,15	917,10	
<i>Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%</i>							39%	
Средняя всего за день		1391		48,69	49,33	241,88	1594,01	
<i>Распределение ЭЦ в завтрак,обед при норме 50-60%</i>							68%	