

Согласовано  
Директор МАОУ СОШ 18

  
О.В. Фими́на

20 23 г



Утверждено

Директор ООО "Большая перемена"

Волков С.Н.



20 23 г

## **Примерное 10- дневное меню**

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

(дотация 52,70)

(дотация 52,70)

Примерное меню для организации питания детей от 12 лет и старше (дотация)

| № рецептур       | Наименование блюда                             | Масса порции (г)          | Цена         | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------|--|---------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                  |  |                           |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| <b>неделя: 1</b> |  | <b>день1: понедельник</b> |              |                      |              |               |                                |
| <b>Завтрак</b>   |  |                           |              |                      |              |               |                                |
| 278              | Каша молочная Дружба с маслом сливочным        | 200/5                     | 21,78        | 4,2                  | 6,9          | 36,1          | 220,2                          |
| 14               | Масло сливочное/порциями/                      | 10                        | 11           | 0,1                  | 7,2          | 0,13          | 65,72                          |
| 379              | Кофейный напиток с молоком                     | 200                       | 16,52        | 1,5                  | 1,3          | 22,4          | 107                            |
| ПР               | Батон нарезной                                 | 30                        | 3,4          | 1,95                 | 0,6          | 13,8          | 69                             |
|                  |  | <b>445,00</b>             | <b>52,70</b> | <b>7,75</b>          | <b>16,00</b> | <b>72,43</b>  | <b>461,92</b>                  |
| <b>Обед</b>      |  |                           |              |                      |              |               |                                |
| 294              | Рыба, тушенная в томате с овощами              | 100                       | 25,98        | 12,3                 | 8,1          | 4,1           | 143                            |
| 476              | Картофель запечённый                           | 150                       | 15,06        | 4,1                  | 11,7         | 33,6          | 286                            |
| 388              | Напиток из шиповника                           | 200                       | 8            | 0,7                  | 0,3          | 24,4          | 103                            |
| ПР               | Хлеб ржаной                                    | 30                        | 1,8          | 2,4                  | 0,5          | 12            | 66                             |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                 | 30                        | 1,86         | 3,2                  | 1,4          | 13,1          | 82,2                           |
|                  |  | <b>510</b>                | <b>52,7</b>  | <b>22,7</b>          | <b>22</b>    | <b>87,2</b>   | <b>680,2</b>                   |
|                  | <b>Итого за день</b>                           | <b>955,00</b>             |              | <b>30,45</b>         | <b>38,00</b> | <b>159,63</b> | <b>1142,12</b>                 |
| <b>неделя: 1</b> |  | <b>день2: вторник</b>     |              |                      |              |               |                                |
| <b>Завтрак</b>   |  |                           |              |                      |              |               |                                |
| 274/505          | Котлета по домашнему с соусом красным основным | 110                       | 30,35        | 9,90                 | 8,50         | 9,90          | 163,00                         |
| 305              | Рис отварной с овощами                         | 150                       | 15,83        | 4,80                 | 4,50         | 30,80         | 183,00                         |
| 376              | Чай с сахаром                                  | 200                       | 3,12         | 0,2                  | 0,1          | 15            | 60                             |

|                               |  |                |              |              |                |                     |                |
|-------------------------------|--|----------------|--------------|--------------|----------------|---------------------|----------------|
| ПР                            | Батон нарезной   | 30             | 3,4          | 1,95         | 0,6            | 13,8                | 69             |
|                               |  |                |              |              |                |                     |                |
|                               |  | <b>490</b>     | <b>52,70</b> | <b>16,85</b> | <b>13,7</b>    | <b>490 69,5</b>     | <b>475</b>     |
| <b>Обед</b>                   |  |                |              |              |                |                     |                |
| 386/505                       | Биточки мясные панированные Нежные с соусом красным основным | 110            | 27,8         | 9,6          | 11,74          | 110 10,76           | 187,00         |
| 171                           | Каша гречневая рассыпчатая                                   | 150            | 11,24        | 8,20         | 6,30           | 150 38,70           | 245,00         |
| 592                           | Сок фруктовый  | 200            | 10           | 1            | 0,2            | 200 19,8            | 86             |
| ПР                            | Хлеб ржаной  | 30             | 1,8          | 2,4          | 0,5            | 30 12               | 66             |
| ПР                            | Хлеб пшеничный   | 30             | 1,86         | 3,2          | 1,4            | 30 13,1             | 82,2           |
|                               |  | <b>520,00</b>  | <b>52,70</b> | <b>24,40</b> | <b>20,14</b>   | <b>520,00 94,36</b> | <b>666,20</b>  |
|                               |  |                |              |              |                |                     |                |
|                               | <b>Итого за день</b>   | <b>1010,00</b> | <b>41,25</b> | <b>33,84</b> | <b>1010,00</b> | <b>163,86</b>       | <b>1141,20</b> |
| неделя: 1      день3: среда   |  |                |              |              |                |                     |                |
| <b>Завтрак</b>                |  |                |              |              |                |                     |                |
| 294/505                       | Котлета Куриная с соусом красным оснвным                     | 110            | 30,84        | 11,76        | 11,02          | 110 13,4            | 199,00         |
| 469                           | Макароны отварные  | 150            | 15,34        | 5,50         | 4,80           | 150 38,30           | 191,00         |
| 376                           | Чай с сахаром  | 200            | 3,12         | 0,2          | 0,1            | 200 15              | 60             |
| ПР                            | Батон нарезной   | 30             | 3,4          | 1,95         | 0,6            | 30 13,8             | 69             |
|                               |  | <b>490,00</b>  | <b>52,70</b> | <b>19,41</b> | <b>16,52</b>   | <b>490 80,50</b>    | <b>519,00</b>  |
|                               |  |                |              |              |                |                     |                |
| <b>Обед</b>                   |  |                |              |              |                |                     |                |
| 259                           | Жаркое по-домашнему с мясом                                  | 240            | 39,04        | 14,77        | 13,55          | 240 29,61           | 390,04         |
| 699                           | Напиток апельсиновый   | 200            | 10           | 0,2          |                | 200 25,7            | 104            |
| ПР                            | Хлеб ржаной  | 30             | 1,8          | 2,4          | 0,5            | 30 12               | 66             |
| ПР                            | Хлеб пшеничный   | 30             | 1,86         | 3,2          | 1,4            | 30 13,1             | 82,2           |
|                               |  | <b>500,00</b>  | <b>52,70</b> | <b>20,57</b> | <b>15,45</b>   | <b>500,00 80,41</b> | <b>642,24</b>  |
|                               |  |                |              |              |                |                     |                |
|                               | <b>Итого за день</b>   | <b>990,00</b>  | <b>39,98</b> | <b>31,97</b> | <b>990,00</b>  | <b>160,91</b>       | <b>1161,24</b> |
| неделя: 1      день4: четверг |  |                |              |              |                |                     |                |

| Завтрак                       |  |               |              |              |              |               |                |
|-------------------------------|--|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                               |  | 150           | 40,68        | 18,00        | 13,60        | 34,20         | 206,00         |
| 320                           | Запеканка из творога                           | 20            | 5,5          | 1,30         | 1,40         | 10,20         | 59,60          |
| ПР                            | Молоко сгущённое                               | 200           | 3,12         | 0,2          | 0,1          | 15            | 60             |
| 376                           | Чай с сахаром                                  | 30            | 3,4          | 1,95         | 0,6          | 13,8          | 69             |
| ПР                            | Батон нарезной                                 | <b>400,00</b> | <b>52,70</b> | <b>21,45</b> | <b>15,70</b> | <b>73,20</b>  | <b>394,60</b>  |
| Обед                          |  |               |              |              |              |               |                |
|                               |  | 240           | 37,04        | 17,49        | 15,07        | 40,60         | 391,60         |
| 265                           | Плов из курицы                                 | 200           | 12           | 0,1          |              | 27,9          | 111            |
| 276                           | Кисель фруктовый                               | 30            | 1,8          | 2,4          | 0,5          | 12            | 66             |
| ПР                            | Хлеб ржаной                                    | 30            | 1,86         | 3,2          | 1,4          | 13,1          | 82,2           |
| ПР                            | Хлеб пшеничный                                 | <b>500,00</b> | <b>52,70</b> | <b>23,19</b> | <b>16,97</b> | <b>93,60</b>  | <b>650,80</b>  |
|                               |  |               |              |              |              |               |                |
|                               | <b>Итого за день</b>                           | <b>900,00</b> |              | <b>44,64</b> | <b>32,67</b> | <b>166,80</b> | <b>1045,40</b> |
| неделя: 1      день5: пятница |  |               |              |              |              |               |                |
| Завтрак                       |  |               |              |              |              |               |                |
| 174                           | Каша молочная рисовая с маслом сливочным       | 200/5         | 25,18        | 4,2          | 7,6          | 30,2          | 206,4          |
| 14                            | Масло сливочное/порциями/                      | 10            | 11           | 0,1          | 7,2          | 0,13          | 65,72          |
| 209                           | Яйцо варёное                                   | 40            | 10           | 5,1          | 4,6          | 0,3           | 63             |
| 376                           | Чай с сахаром                                  | 200           | 3,12         | 0,2          | 0,1          | 15            | 60             |
| ПР                            | Батон нарезной                                 | 30            | 3,4          | 1,95         | 0,6          | 13,8          | 69             |
|                               |  | <b>485,00</b> | <b>52,70</b> | <b>11,55</b> | <b>20,10</b> | <b>59,43</b>  | <b>464,12</b>  |
| Обед                          |  |               |              |              |              |               |                |
| 392/505                       | Котлета по домашнему с соусом красным основным | 110           | 28,72        | 9,90         | 8,50         | 9,90          | 163,00         |
| 128                           | Картофельное пюре/ картофель с молоком         | 150           | 12           | 3,1          | 5,4          | 20,3          | 141            |
| 538                           | Компот из свежих яблок                         | 200           | 8,32         | 0,2          | 0,2          | 27,9          | 115            |
| ПР                            | Хлеб ржаной                                    | 30            | 1,8          | 2,4          | 0,5          | 12            | 66             |
| ПР                            | Хлеб пшеничный                                 | 30            | 1,86         | 3,2          | 1,4          | 13,1          | 82,2           |
|                               |  | <b>520,00</b> | <b>52,70</b> | <b>18,80</b> | <b>16,00</b> | <b>83,20</b>  | <b>567,20</b>  |

|                  |  |                           |              |              |              |                |               |                |
|------------------|--|---------------------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------|----------------|
|                  |  | 1005,00                   |              | 30,35        | 36,10        | 1005,00        | 142,63        | 1031,32        |
|                  | <b>Итого за день</b>   |                           |              |              |              |                |               |                |
| <b>неделя: 2</b> |  | <b>день6: понедельник</b> |              |              |              |                |               |                |
|                  |  | <b>Завтрак</b>            |              |              |              | <b>Завтрак</b> |               |                |
| 386/505          | Биточки мясные панированные Нежные с соусом красным основным | 110                       | 27,57        | 9,6          | 11,74        | 110            | 10,76         | 187,00         |
| 171              | Каша гречневая рассыпчатая                                   | 150                       | 18,61        | 8,20         | 6,30         | 150            | 38,70         | 245,00         |
| 376              | Чай с сахаром  | 200                       | 3,12         | 0,2          | 0,1          | 200            | 15            | 60             |
| ПР               | Батон нарезной   | 30                        | 3,4          | 1,95         | 0,6          | 30             | 13,8          | 69             |
|                  |  | <b>490,00</b>             | <b>52,70</b> | <b>19,95</b> | <b>18,74</b> | <b>490,00</b>  | <b>78,26</b>  | <b>561,00</b>  |
|                  |  | <b>Обед</b>               |              |              |              | <b>Обед</b>    |               |                |
| 437/505          | Тефтели мясные с соусом                                      | 110                       | 28,48        | 10,60        | 16,50        | 110            | 9,20          | 227,00         |
| 139              | Капуста тушёная  | 150                       | 13,3         | 3,8          | 4,3          | 150            | 9,8           | 109            |
| 349              | Компот из сухофруктов  | 200                       | 7,26         | 0,6          | 0,1          | 200            | 31,7          | 131            |
| ПР               | Хлеб ржаной  | 30                        | 1,8          | 2,4          | 0,5          | 30             | 12            | 66             |
| ПР               | Хлеб пшеничный   | 30                        | 1,86         | 3,2          | 1,4          | 30             | 13,1          | 82,2           |
|                  |  | <b>520,00</b>             | <b>52,70</b> | <b>20,60</b> | <b>22,80</b> | <b>520,00</b>  | <b>75,80</b>  | <b>615,20</b>  |
|                  | <b>Итого за день</b>   | <b>1010,00</b>            |              | <b>40,55</b> | <b>41,54</b> | <b>1010,00</b> | <b>154,06</b> | <b>1176,20</b> |
| <b>неделя: 2</b> |  | <b>день7: вторник</b>     |              |              |              |                |               |                |
|                  |  | <b>Завтрак</b>            |              |              |              | <b>Завтрак</b> |               |                |
| 210              | Омлет натуральный  | 150                       | 35,18        | 11,30        | 19,50        |                | 2,30          | 238,00         |
| 14               | Масло сливочное/порциями/                                    | 10                        | 11           | 0,1          | 7,2          |                | 0,13          | 65,72          |
| 376              | Чай с сахаром  | 200                       | 3,12         | 0,2          | 0,1          |                | 15            | 60             |
| ПР               | Батон нарезной   | 30                        | 3,4          | 1,95         | 0,6          |                | 13,8          | 69             |
|                  |  | <b>390,00</b>             | <b>52,70</b> | <b>13,55</b> | <b>27,40</b> |                | <b>31,23</b>  | <b>432,72</b>  |
|                  |  | <b>Обед</b>               |              |              |              | <b>Обед</b>    |               |                |
| 290              | Птица туш-я с овощами  | 100                       | 32,35        | 15,2         | 12,7         |                | 15,3          | 215,00         |
| 302              | Каша пшеничная рассыпчатая                                   | 150                       | 6,69         | 5,60         | 4,90         |                | 37,80         | 223,00         |

|   |  |                |              |                |              |               |                |
|---|--|----------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|
| 294/505   | Котлета Куриная с соусом красным основным  | 110            | 23,7         | 11,76          | 11,02        | 13,4          | 199,00         |
| 469   | Макароны отварные                          | 150            | 15,34        | 5,50           | 4,80         | 38,30         | 191,00         |
| 592   | Сок фруктовый                              | 200            | 10           | 1              | 0,2          | 19,8          | 86,00          |
| ПР  | Хлеб пшеничный                             | 30             | 1,86         | 2,4            | 0,5          | 12            | 66             |
| ПР  | Хлеб ржаной                                | 30             | 1,8          | 3,2            | 1,4          | 13,1          | 82,2           |
|   |  | <b>520,00</b>  | <b>52,70</b> | <b>23,86</b>   | <b>17,92</b> | <b>96,60</b>  | <b>624,20</b>  |
|   | <b>Итого за день</b>                       | <b>930,00</b>  |              | <b>39,51</b>   | <b>31,14</b> | <b>170,15</b> | <b>1125,20</b> |
| <b>неделя: 2      день: 10: пятница</b>                         |  |                |              |                |              |               |                |
|   |  |                |              | <b>Завтрак</b> |              |               |                |
| 173   | Каша молочная пшеничная с маслом сливочным | 200/5          | 35,18        | 6,7            | 7,9          | 41,7          | 224            |
| 14  | Масло сливочное/порциями/                  | 10             | 11           | 0,1            | 7,2          | 0,13          | 65,72          |
| 376   | Чай с сахаром                              | 200            | 3,12         | 0,2            | 0,1          | 15            | 60             |
| ПР  | Батон нарезной                             | 30             | 3,4          | 1,95           | 0,6          | 13,8          | 69             |
|   |  | <b>550,00</b>  | <b>52,70</b> | <b>8,95</b>    | <b>15,80</b> | <b>70,63</b>  | <b>418,72</b>  |
|   |  |                |              | <b>Обед</b>    |              |               |                |
| 412   | Фрикадельки Деревенские туш-е в соусе      | 110            | 27,42        | 7,08           | 11,65        | 12,73         | 128            |
| 198   | Гороховое пюре                             | 150            | 11,62        | 9,60           | 0,80         | 29,60         | 227,00         |
| 699   | Напиток апельсиновый                       | 200            | 10           | 0,2            |              | 25,7          | 104            |
| ПР  | Хлеб пшеничный                             | 30             | 1,86         | 2,4            | 0,5          | 12            | 66             |
| ПР  | Хлеб ржаной                                | 30             | 1,8          | 3,2            | 1,4          | 13,1          | 82,2           |
|   |  | <b>520,00</b>  | <b>52,70</b> | <b>22,48</b>   | <b>14,35</b> | <b>93,13</b>  | <b>607,20</b>  |
|   | <b>Итого за день</b>                       | <b>1070,00</b> |              | <b>31,43</b>   | <b>30,15</b> | <b>163,76</b> | <b>1025,92</b> |
| <b>Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней</b> |  |                |              |                |              |               |                |
| <b>Завтрак</b>  |  | 462            |              | 15,20          | 17,09        | 67,82         | 470,31         |
| <b>Обед</b>   |  | 514            |              | 22,27          | 18,35        | 90,49         | 634,26         |
| <b>Средняя всего за день</b>                                    |  | 976            |              | 37,47          | 35,44        | 158,31        | 1104,57        |

|                                      |   |               |              |              |              |               |                |
|--------------------------------------|---|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 389                                  | Сок фруктовый   | 200           | 10           | 1            | 0,2          | 19,8          | 86             |
| ПР                                   | Хлеб пшеничный  | 30            | 1,8          | 2,4          | 0,5          | 12            | 66             |
| ПР                                   | Хлеб ржаной   | 30            | 1,86         | 3,2          | 1,4          | 13,1          | 82,2           |
|                                      |   | <b>510,00</b> | <b>52,70</b> | <b>27,40</b> | <b>19,70</b> | <b>98,00</b>  | <b>672,20</b>  |
|                                      |   |               |              |              |              |               |                |
|                                      | <b>Итого за день</b>                                  | <b>900,00</b> |              | <b>40,95</b> | <b>47,10</b> | <b>129,23</b> | <b>1104,92</b> |
| <b>неделя: 2      день8: среда</b>   |   |               |              |              |              |               |                |
| <b>Завтрак</b>                       |   |               |              |              |              |               |                |
|                                      |   |               |              |              |              |               |                |
| 265                                  | Плов с мясом  | 240           | 46,18        | 14,70        | 13,00        | 40,70         | 346,00         |
| 376                                  | Чай с сахаром   | 200           | 3,12         | 0,2          | 0,1          | 15            | 60             |
| ПР                                   | Батон нарезной  | 30            | 3,4          | 1,95         | 0,6          | 13,8          | 69             |
|                                      |   | <b>470</b>    | <b>52,7</b>  | <b>16,85</b> | <b>13,70</b> | <b>69,50</b>  | <b>475,00</b>  |
|                                      |   |               |              |              |              |               |                |
| <b>Обед</b>                          |   |               |              |              |              |               |                |
| 234/505                              | Котлеты из минтая Фирменные с соусом красным основным | 110           | 30,62        | 9,60         | 11,50        | 12,20         | 193,00         |
| 125                                  | Картофель отварной                                    | 150           | 11,42        | 2,9          | 4,7          | 33,6          | 145            |
| 349                                  | Компот из сухофруктов                                 | 200           | 7            | 0,6          | 0,1          | 31,7          | 131            |
| ПР                                   | Хлеб пшеничный  | 30            | 1,8          | 2,4          | 0,5          | 12            | 66             |
| ПР                                   | Хлеб ржаной   | 30            | 1,86         | 3,2          | 1,4          | 13,1          | 82,2           |
|                                      |   | <b>520,00</b> | <b>52,70</b> | <b>18,70</b> | <b>18,20</b> | <b>102,60</b> | <b>617,20</b>  |
|                                      |   |               |              |              |              |               |                |
|                                      | <b>Итого за день</b>                                  | <b>990,00</b> |              | <b>35,55</b> | <b>31,90</b> | <b>172,10</b> | <b>1092,20</b> |
| <b>неделя: 2      день9: четверг</b> |   |               |              |              |              |               |                |
| <b>Завтрак</b>                       |   |               |              |              |              |               |                |
| 222                                  | Пудинг творожный с повидлом                           | 150/30        | 46,16        | 13,5         | 12,52        | 44,75         | 372            |
| 376                                  | Чай с сахаром   | 200           | 3,06         | 0,2          | 0,1          | 15            | 60             |
| ПР                                   | Батон нарезной  | 30            | 3,48         | 1,95         | 0,6          | 13,8          | 69             |
|                                      |   | <b>410</b>    | <b>52,7</b>  | <b>15,65</b> | <b>13,22</b> | <b>73,55</b>  | <b>501,00</b>  |
|                                      |   |               |              |              |              |               |                |
| <b>Обед</b>                          |   |               |              |              |              |               |                |

