

О.В. Мелица
директор школы № 18



Утверждаю
Директор ООО "Большая перемена" Волков С.Н.
2024

С.Н. Волков



Примерное 10- дневное меню

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

неделя: 2		день:8: среда		Завтрак				
265	Плов с мясом	170/70	62,91	14,70	13,00	40,70	346,00	
376	Чай с сахаром	200	4,12	0,2	0,1	15	60	
ПР	Батон нарезной	30	3,5	1,95	0,6	13,8	69	
ПР	Печенье	30	5,88	2,4	3,3	16,8	106,50	
		500	76,41	19,25	17,00	86,30	581,50	
							24,74%	
		Обед						
131	Горошек зеленый консервированный	60	10,72	1,80	0,10	7,70	43,80	
104	Суп с мясными фрикадельками	170/30	18,34	7,08	4,14	13,85	121,80	
234/505	Котлеты из минтая Фирменные с соусом красным основным	90/30	24,07	10,80	12,90	13,70	207,00	
125	Картофель отварной	150	12,42	2,9	4,7	33,6	145	
349	Компот из сухофруктов	200	7,26	0,6	0,1	31,7	131	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,9	2,4	0,5	12	66	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,7	3,2	1,4	13,1	82,2	
		790,00	76,41	28,78	23,84	125,65	796,80	
							33,91%	
	Итого за день	1290,00		48,03	40,84	211,95	1378,30	
							58,65%	
неделя: 2		день:9: четверг		Завтрак				
222	Пудинг творожный с повидлом	150/30	43,15	13,5	12,52	44,75	372	
15	Сыр порционный	10	11,78	2,3	2,95	0	47	
579	Чай с шиповником	200	6,62	0,4	0,1	18,4	77	
ПР	Батон нарезной	30	3,5	1,95	0,6	13,8	69	
ПР	Фрукт сезонный	100	11,36	0,4	0,4	9,8	47,00	
		520	76,41	18,55	16,57	86,75	612,00	
							26,04%	
		Обед						
484	Морковь туш-я (курагой или изюмом)	60	7,44	0,68	2,72	5,88	39,60	
55	Свекольник на м/к бульоне	200	12,3	1,60	4,16	11,84	90,40	
294/505	Котлета Курная с соусом красным основным	90/30	27,73	13,13	12,2	15,02	220,80	
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	1,9	2,4	0,5	12	66	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,7	3,2	1,4	13,1	82,2	
		790,00	76,41	27,51	25,98	115,94	776,00	
							33,02%	
	Итого за день	1310,00		46,06	42,55	202,69	1388,00	
							59,06%	
неделя: 2		день:10: пятница		Завтрак				
173	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	28,72	6,7	7,9	41,7	224	
17	Масло сливочное/порциями/	10	12,42	0,1	7,2	0,13	65,72	
382	Какао с молоком	200	16,16	2,9	2,5	24,8	134	
ПР	Батон нарезной	30	3,5	1,95	0,6	13,8	69	
ПР	Фрукт сезонный	100	15,61	0,4	0,4	9,8	47,00	
		545,00	76,41	12,05	18,60	90,23	539,72	
							22,97%	
		Обед						
43	Салат из свежей капусты и свеклы	60	6,06	0,72	4,17	5,77	62,1	
108	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	11,74	1,6	2,4	16,6	74,64	
412	Фрикадельки Деревенские туш-е в соусе	90/40	35,15	7,9	13,1	14,3	144	
198	Гороховое пюре	150	9,86	9,60	0,80	29,60	227,00	
699	Напиток апельсиновый	200	10	0,2		25,7	104	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,9	2,4	0,5	12	66	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,7	3,2	1,4	13,1	82,2	
		800,00	76,41	25,62	22,37	117,07	759,94	
							32,34%	
	Итого за день	1345,00		37,67	40,97	207,30	1299,66	
							55,30%	
Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней								
	Завтрак	520		17,96	20,06	78,69	557,37	
	Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%						24%	
	Обед	786		27,07	25,32	111,92	787,00	
	Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%						33%	
	Средняя всего за день	1305,5		45,02	45,38	190,60	1344,37	
	Распределение ЭЦ в завтрак,обед при норме 50-60%			58%	57%	57%	57%	