

*Салаевано,*  
*В.В. Филиппов*  
*09.11.2022г.*



Утверждаю  
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

*Примерное меню для организации питания детей от 7 лет до 12 лет*

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>неделя: 1      день: понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>							
		200/5	16,09	4,2	6,9	36,1	220,2
278	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	10	8	0,1	7,2	0,13	65,72
14	Масло сливочное/порциями/	10	7,9	2,3	2,95	0	47
15	Сыр порционнно	200	7,15	1,5	1,3	22,4	107
379	Кофейный напиток с молоком	30	4,85	1,95	0,6	13,8	69
ПР	Батон нарезной	100	10,01	0,4	0,4	9,8	47,00
ПР	Фрукт сезонный	1штг	12,26	2,2	2	30,5	144,80
ПР	Кондитерские изделия (30гр)						700,72
		<b>585,00</b>	<b>66,26</b>	<b>12,65</b>	<b>21,35</b>	<b>112,73</b>	<b>29,82%</b>
<b>Обед</b>							
70-71	Овощи по сезону	60	5,04	0,85	3,6	4,9	55,68
145	Суп из овощей со сметаной	200/5	10,79	2,56	4,48	12,40	84,00
294	Рыба, тушенная в томате с овощами	90/30	17,55	13,2	9,4	4,6	163,8
476	Картофель запечённый	150	13,15	4,1	11,7	33,6	286
388	Напиток из шиповника	200	5,11	0,7	0,3	24,4	103
ПР	Хлеб ржаной	30	1,15	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,21	3,2	1,4	13,1	82,2
ПР	Хлеб пшеничный	1штг	12,26	2,2	2	30,5	144,80
ПР	Кондитерские изделия (30гр)						985,48
		<b>825</b>	<b>66,26</b>	<b>29,21</b>	<b>33,38</b>	<b>135,5</b>	<b>41,94%</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1410,00</b>		<b>41,86</b>	<b>54,73</b>	<b>248,23</b>	<b>1686,20</b> <b>71,75%</b>
<b>неделя: 1      день: вторник</b>							
<b>Завтрак</b>							
274/505	Котлета по домашнему с соусом красным основным	90/40	33,9	11,10	9,50	11,10	183,30
305	Рис отварной с овощами	150	15,83	4,80	4,50	30,80	183,00
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	Батон нарезной	100	12,26	0,4	0,4	9,8	47,00
ПР	Фрукт сезонный						542,30
		<b>610,00</b>	<b>66,26</b>	<b>18,45</b>	<b>15,10</b>	<b>80,50</b>	<b>23,08%</b>
<b>Обед</b>							
131	Кукуруза консервированная	60	4,71	1,20		6,60	30,00
82	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной	200/5	8,76	2,48	4,48	12,4	76,8
386/505	Биточки мясные панированные Нежные с соусом красным основным	90/30	19,8	9,96	12,1	11,16	193,85
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,13	8,20	6,30	38,70	245,00
592	Сок фруктовый	200	7,5	1	0,2	19,8	86
ПР	Хлеб ржаной	30	1,45	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,65	3,2	1,4	13,1	82,2
ПР	Хлеб пшеничный	100	12,26	0,4	0,4	9,8	47,00
ПР	Фрукт сезонный						826,85
		<b>895,00</b>	<b>66,26</b>	<b>28,84</b>	<b>25,38</b>	<b>123,56</b>	<b>35,19%</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1505,00</b>		<b>47,29</b>	<b>40,48</b>	<b>204,06</b>	<b>1369,15</b> <b>58,26%</b>

неделя: I		день3: среда		Завтрак				
		90/40	34,08	13,23	12,4	15,08	223,80	
294/505	Котлета Куриная с соусом красным основным	150	12	5,50	4,80	38,30	191,00	
469	Макаронь отварные	200	6,18	0,2	0	10,2	41	
686	Чай с сахаром лимоном	30	1,74	1,95	0,6	13,8	69	
ПР	Батон нарезной	1шт	12,26	2,2	2	30,5	144,80	
ПР	Кондитерские изделия (30гр)	540,00	66,26	23,08	19,80	107,88	669,60	
							28,49%	
		Обед						
		60	4,22	0,96	3,06	4,14	48	
43	Салат из белокочанной капусты	200	12,11	5,12	3,60	17,40	112,80	
102	Суп гороховый	170/70	27,31	14,77	13,55	29,61	390,04	
259	Жаркое по-домашнему с мясом	200	8	0,2		25,7	104	
699	Напиток апельсиновый	30	1,15	2,4	0,5	12	66	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,21	3,2	1,4	13,1	82,2	
ПР	Хлеб пшеничный	1шт	12,26	2,2	2	30,5	144,80	
ПР	Кондитерские изделия (30гр)	790,00	66,26	28,85	24,11	132,45	947,84	
							40,33%	
	<b>Итого за день</b>	<b>1330,00</b>		<b>51,93</b>	<b>43,91</b>	<b>240,33</b>	<b>1617,44</b> 68,83%	
неделя: I		день4: четверг		Завтрак				
		150	30,3	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 сгущенное	30	1,74	1,95	0,6	13,8	69	
ПР	Батон нарезной	200	7,86	2,9	2,5	24,8	134	
382	Какао с молоком	1шт	12,26	2,2	2	30,5	144,80	
ПР	Кондитерские изделия (30гр)	150	8,6	0,6	0,6	14,7	70,50	
	Фрукт сезонный	580,00	66,26	26,95	20,70	128,20	683,90	
							29,10%	
		Обед						
		60	8,88	0,85	3,6	4,9	55,68	
70-71	Овощи по сезону	200/5	10,33	2,4	4,64	23,76	106,4	
96	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	170/70	24,33	17,49	15,07	40,60	391,60	
265	Плов из курицы	200	8,1	0,1		27,9	111	
276	Кисель фруктовый	30	1,15	2,4	0,5	12	66	
ПР	Хлеб ржаной	1шт	12,26	2,2	2	30,5	144,80	
ПР	Кондитерские изделия (30гр)	30	1,21	3,2	1,4	13,1	82,2	
ПР	Хлеб пшеничный	795,00	66,26	28,64	27,21	152,76	957,68	
							40,75%	
	<b>Итого за день</b>	<b>1375,00</b>		<b>55,59</b>	<b>47,91</b>	<b>280,96</b>	<b>1641,58</b> 69,85%	





