



Утверждаю  
Директор ООО "Большая перемена"  
Волков С.Н.  
2021 г.



### **Примерное 10- дневное меню**

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





неделя: 2		день8: среда					
<b>Завтрак</b>							
265	Плов с мясом	170/70	54,05	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	2,85	1,95	0,6	13,8	69
ПР	Печенье	30	5,88	2,4	3,3	16,8	106,50
		<b>500</b>	<b>65,9</b>	<b>19,25</b>	<b>17,00</b>	<b>86,30</b>	<b>581,50</b>
<b>Обед</b>							
131	Горошек зелёный консервированный	60	6,72	1,80	0,10	7,70	43,80
104	Суп с мясными фрикадельками	170/30	13,34	7,08	4,14	13,85	121,80
234/505	Котлеты из минтая Фирменные с соусом красным основным	90/30	23,76	10,80	12,90	13,70	207,00
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	1,86	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	3,2	1,4	13,1	82,2
		<b>790,00</b>	<b>65,90</b>	<b>28,78</b>	<b>23,84</b>	<b>125,65</b>	<b>796,80</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1290,00</b>		<b>48,03</b>	<b>40,84</b>	<b>211,95</b>	<b>1378,30</b>
							<b>58,65%</b>
неделя: 2		день9: четверг					
<b>Завтрак</b>							
222	Пудинг творожный с повидлом	150/30	36,87	13,5	12,52	44,75	372
15	Сыр порционный	10	11	2,3	2,95	0	47
579	Чай с шиповником	200	6,58	0,4	0,1	18,4	77
ПР	Батон нарезной	30	2,85	1,95	0,6	13,8	69
ПР	Фрукт сезонный	100	8,6	0,4	0,4	9,8	47,00
		<b>520</b>	<b>65,9</b>	<b>18,55</b>	<b>16,57</b>	<b>86,75</b>	<b>612,00</b>
<b>Обед</b>							
484	Морковь туш-я (курагой или изюмом)	60	7,1	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 Куринная с соусом красным основным	90/30	21,5	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	1,86	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	3,2	1,4	13,1	82,2
		<b>790,00</b>	<b>65,90</b>	<b>27,51</b>	<b>25,98</b>	<b>115,94</b>	<b>776,00</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1310,00</b>		<b>46,06</b>	<b>42,55</b>	<b>202,69</b>	<b>1388,00</b>
							<b>59,06%</b>
неделя: 2		день10: пятница					
<b>Завтрак</b>							
173	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	28,22	6,7	7,9	41,7	224
14	Масло сливочное/порциями/	10	11	0,1	7,2	0,13	65,72
382	Какао с молоком	200	8,22	2,9	2,5	24,8	134
ПР	Батон нарезной	30	2,85	1,95	0,6	13,8	69
	Фрукт сезонный	100	15,61	0,4	0,4	9,8	47,00
		<b>545,00</b>	<b>65,90</b>	<b>12,05</b>	<b>18,60</b>	<b>90,23</b>	<b>539,72</b>
<b>Обед</b>							
43	Салат из свежей капусты и свеклы	60	6,86	0,72	4,17	5,77	62,1
108	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	10,56	1,6	2,4	16,6	74,64
412	Фрикадельки Деревенские туш-е в соусе	90/40	23,2	7,9	13,1	14,3	144
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>800,00</b>	<b>65,90</b>	<b>25,62</b>	<b>22,37</b>	<b>117,07</b>	<b>759,94</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1345,00</b>		<b>37,67</b>	<b>40,97</b>	<b>207,30</b>	<b>1299,66</b>
							<b>55,30%</b>
<b>Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней</b>							
<b>Завтрак</b>		<b>520</b>		<b>17,96</b>	<b>20,06</b>	<b>78,69</b>	<b>557,37</b>
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%							<b>24%</b>
<b>Обед</b>		<b>786</b>		<b>27,07</b>	<b>25,32</b>	<b>111,92</b>	<b>787,00</b>
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%							<b>33%</b>
<b>Средняя всего за день</b>		<b>1305,5</b>		<b>45,02</b>	<b>45,38</b>	<b>190,60</b>	<b>1344,37</b>
Распределение ЭЦ в завтрак,обед при норме 50-60%				<b>58%</b>	<b>57%</b>	<b>57%</b>	<b>57%</b>