

Согласовано
Директор МАОУ СОШ



20 г

Утверждаю
Директор ООО "Большая перемена"



20 г

Примерное 10- дневное меню

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

неделя: 1		день5: пятница					
Завтрак							
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	220/5	31,6	4,6	8,4	33,2	227,04
15	Сыр порционный	15	17	3,45	4,45	0	54,5
1/1	Масло сливочное/порциями/	10	11,88	0,1	7,2	0,13	65,72
209	Яйцо варёное	40	13,52	5,1	4,6	0,3	63
580	Чай с сахаром молоком	200	8,62	1,7	1,3	17,4	88
ПР	Батон	60	7,38	3,9	1,2	27,6	138
		550,00	90,00	18,85	27,15	78,63	636,26
							23,39%
Обед							
484	Морковь туш-я (курагой или изюмом)	100	11,26	1,13	4,50	9,80	66,00
166	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	15	3,9	2,8	20	121
392/505	Котлета по домашнему с соусом красным основным	120	40,52	9,90	8,50	9,90	163,00
128	Картофельное пюре/ картофель с молоком	180	19,7	3,7	6,48	24,3	169,2
538	Компот из свежих яблок	200	8,32	0,2	0,2	27,9	115
ПР	Хлеб ржаной	30	2,5	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,7	3,2	1,4	13,1	82,2
		910,00	100,00	24,43	24,38	117,00	782,40
							28,76%
	Итого за день	1460,00		43,28	51,53	195,63	1418,66
							52,16%
неделя: 2		день6: понедельник					
Завтрак							
386/505	Биточки мясные панпированные Нежные с соусом красным основным	120	49,12	9,6	11,74	10,76	187,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	18	9,80	7,56	46,44	294,00
686	Чай с сахаром лимоном	200	6,18	0,2	0	10,2	41
ПР	Пряник	40	10	2,2	2	30,5	144,8
ПР	Батон	50	6,7	3,25	1	23	115
		590,00	90,00	25,05	22,30	120,90	781,80
							28,74%
Обед							
70-71	Овощи по сезону	100	10,58	1,41	6	8,2	92,8
138	Суп картофельный с крупой(пшено) на м/к бульоне	250	20,6	3,7	2,8	19,6	119
437/505	Тефтели мясные с соусом	120	40,32	10,60	16,50	9,20	227,00
139	Капуста тушёная	180	16,04	4,6	5,15	11,8	130,8
349	Компот из сухофруктов	200	7,26	0,6	0,1	31,7	131
ПР	Хлеб ржаной	30	2,5	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,7	3,2	1,4	13,1	82,2
		910,00	100,00	26,51	32,45	105,60	848,80
							31,21%
	Итого за день	1500,00		51,56	54,75	226,50	1630,60
							59,95%
неделя: 2		день7: вторник					
Завтрак							
210	Омлет натуральный	200	33,04	15,07	26,00	3,07	317,30
15	Сыр порционный	10	11	2,3	2,95	0	47
1/1	Масло сливочное/порциями/	10	11,88	0,1	7,2	0,13	65,72
ПР	Батон нарезной	30	4,38	1,95	0,6	13,8	69
379	Кофейный напиток с молоком	200	16,52	1,5	1,3	22,4	107
	Фрукт сезонный	100	13,18	0,4	0,4	9,8	47,00
		550,00	90,00	21,32	38,45	49,20	653,02
							24,01%
Обед							
212	Свекла туш-я с яблоками	100	15,82	1,30	6,80	10,15	107,70
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	22,52	3,1	5,6	11,75	96
290	Птица туш-я с овощами	100	34,36	15,2	12,7	15,3	215,00
302	Каша пшеничная рассыпчатая	180	12,1	6,80	5,90	45,36	268,00
389	Сок фруктовый	200	10	1	0,2	19,8	86
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,7	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	2,5	3,2	1,4	13,1	82,2
		900,00	100,00	33,00	33,10	127,46	920,90
							33,86%
	Итого за день	1450,00		54,32	71,55	176,66	1573,92
							57,86%
неделя: 2		день8: среда					
Завтрак							
265	Плов с мясом	280	72,5	15,66	13,90	46,80	382,60
376	Чай с сахаром	200	3,12	0,2	0,1	15	60
ПР	Батон нарезной	30	4,38	1,95	0,6	13,8	69
ПР	Печенье	30	10	2,4	3,3	16,8	106,50
		540	90	20,21	17,90	92,40	618,10
							22,72%
Обед							
131	Горошек зелёный консервированный	100	12,42	3,00	0,20	12,80	73,00
104	Суп с мясными фрикадельками	10/250	23,93	8,85	5,18	17,30	152,25
234/505	Котлеты из минтая Фирменные с соусом красным основным	120	28,85	9,60	11,50	12,20	193,00
125	Картофель отварной	180	22,6	3,5	5,6	40,32	174
349	Компот из сухофруктов	200	7	0,6	0,1	31,7	131
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,7	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	2,5	3,2	1,4	13,1	82,2
		860,00	100,00	31,15	24,48	139,42	871,45
							32,04%
	Итого за день	1400,00		51,36	42,38	231,82	1489,55

неделя: 2		день9: четверг					54,76%
Завтрак							
222	Пудинг творожный с повидлом	200/30	54,66	18	14,7	57,7	496
15	Сыр порционный	10	11	2,3	2,95	0	47
579	Чай с шиповником	200	6,78	0,4	0,1	18,4	77
ПР	Батон нарезной	30	4,38	1,95	0,6	13,8	69
	Фрукт сезонный	100	13,18	0,4	0,4	9,8	47,00
		570	90	23,05	18,75	99,70	736,00
							27,06%
Обед							
484	Морковь туш-я (курагой или изюмом)	100	10,54	1,13	4,50	9,80	66,00
55	Свекольник на м/к бульоне	250	21,72	2,00	5,20	14,80	113,00
294/505	Котлета Куриная с соусом красным основным	120	34,52	11,76	11,02	13,4	199,00
469	Макароны отварные	180	18,02	6,60	5,76	42,00	229,00
592	Сок фруктовый	200	10	1	0,2	19,8	86,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,7	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	2,5	3,2	1,4	13,1	82,2
		910,00	100,00	28,09	28,58	124,90	841,20
							30,93%
	Итого за день	1480,00		51,14	47,33	224,60	1577,20
							57,99%
неделя: 2		день10: пятница					57,99%
Завтрак							
173	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	34,81	6,7	7,9	41,7	224
14	Масло сливочное/порциями/	10	11,88	0,1	7,2	0,13	65,72
382	Какао с молоком	200	16,16	2,9	2,5	24,8	134
ПР	Батон	50	6,7	3,25	1	23	115
	Фрукт сезонный	100	20,45	0,4	0,4	9,8	47,00
		550,00	90,00	13,35	19,00	99,43	585,72
							21,53%
Обед							
48	Салат из свежей капусты и свеклы	100	8,18	1,2	6,95	9,6	103,5
108	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250	20,86	2	3	20,75	93,3
412	Фрикадельки Деревенские туш-е в соусе	120	41,58	7,08	11,65	12,73	128
198	Гороховое пюре	180	14,18	11,52	0,90	39,50	272,40
699	Напиток апельсиновый	200	10	0,2		25,7	104
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,7	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	2,5	3,2	1,4	13,1	82,2
		900,00	100,00	27,60	24,40	133,38	849,40
							31,23%
	Итого за день	1450,00		40,95	43,40	232,81	1435,12
							52,76%
Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней							
Завтрак		569,5		20,88	22,53	93,17	651,45
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%							24%
Обед		898		29,16	28,35	124,67	872,99
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%							32%
Средняя всего за день		1467		50,03	50,88	217,84	1524,44
Распределение ЭЦ в завтрак,обед при норме 50-60%				56%	55%	57%	56%