

Согласовано  
Директор МАОУ СОШ  
*И. И. Иванова*

08.09 20 22 г

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



20 г

## Примерное 10- дневное меню

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



неделя: 1    день: 3: среда													
Завтрак													
	90/40	34,08	13,23	12,4	15,08	223,80							
294/505	Котлета Куринная с соусом красным основным	150	12	5,50	4,80	38,30	191,00						
686	Макаронны отварные	200	6,18	0,2	0	10,2	41						
ПР	Чай с сахаром лимоном	30	1,74	1,95	0,6	13,8	69						
	Батон нарезной	510,00	54,00	20,88	17,80	77,38	524,80						
							22,33%						
Обед													
43	Салат из белокачанной капусты	60	4,22	0,96	3,06	4,14	48						
102	Суп гороховый	200	12,11	5,12	3,60	17,40	112,80						
259	Жаркое по-домашнему с мясом	170/70	27,31	14,77	13,55	29,61	390,04						
699	Напиток апельсиновый	200	8	0,2		25,7	104						
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						
		760,00	54,00	26,65	22,11	101,95	803,04						
	Итого за день	1270,00		47,53	39,91	179,33	1327,84						
							34,17%						
неделя: 1    день: 4: четверг													
Завтрак													
320	Запеканка из творога	150	30,3	18,00	13,60	34,20	206,00						
ПР	Молоко стучёное	20	5,5	1,30	1,40	10,20	59,60						
ПР	Батон нарезной	30	1,74	1,95	0,6	13,8	69						
382	Какао с молоком	200	7,86	2,9	2,5	24,8	134						
	Фрукт сезонный	150	8,6	0,6	0,6	14,7	70,50						
	Итого за день	550,00	54,00	24,75	18,70	97,70	539,10						
							22,94%						
Обед													
70-71	Овощи по сезону	60	8,88	0,85	3,6	4,9	55,68						
96	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	200/5	10,33	2,4	4,64	23,76	106,4						
265	Шлов из курицы	170/70	24,33	17,49	15,07	40,60	391,60						
276	Кисель фруктовый	200	8,1	0,1		27,9	111						
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						
		765,00	54,00	26,44	25,21	122,26	812,88						
	Итого за день	1315,00		51,19	43,91	219,96	1351,98						
							34,59%						
							57,53%						

неделя: 1 день: 5: пятница										
Завтрак										
		200/5	14,36	4,2	7,6	30,2	206,4			
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	15	7,9	3,45	4,45	0	54,5			
15	Сыр порционный	10	8	0,1	7,2	0,13	65,72			
14	Масло сливочное/порциями/	40	10	5,1	4,6	0,3	63			
209	Яйцо варёное	200	12	1,7	1,3	17,4	88			
580	Чай с сахаром молоком	30	1,74	1,95	0,6	13,8	69			
ПР	Батон парезной									
		<b>500,00</b>	<b>54,00</b>	<b>16,50</b>	<b>25,75</b>	<b>61,83</b>	<b>546,62</b>			<b>23,26%</b>
88	Винегрет овощной	60	5,44	0,84	6,06	3,96	73,8			
166	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	10	3,12	2,24	16	96,8			
274/505	Котлета по домашнему с соусом красным основным	90/30	17,2	11,10	9,50	11,10	183,00			
128	Картофельное пюре/ картофель с молоком	150	12	3,1	5,4	20,3	141			
631	Компот из свежих яблок	200	7	0,2	0,2	27,9	115			
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			
		<b>790,00</b>	<b>54,00</b>	<b>23,96</b>	<b>25,30</b>	<b>104,36</b>	<b>757,80</b>			<b>32,25%</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1290,00</b>		<b>40,46</b>	<b>51,05</b>	<b>166,19</b>	<b>1304,42</b>			<b>55,51%</b>
неделя: 2	день: 6: понедельник									
Завтрак										
386/505	Биточки мясные панированные Нежные с соусом красным основным	90/40	27,47	10,8	13,2	12,1	210,00			
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	18,61	8,69	6,30	39,40	245,00			
686	Чай с сахаром лимоном	200	6,18	0,2	0	10,2	41			
ПР	Батон нарезной	30	1,74	1,95	0,6	13,8	69			
		<b>510,00</b>	<b>54,00</b>	<b>21,64</b>	<b>20,10</b>	<b>75,50</b>	<b>565,00</b>			<b>24,04%</b>
Обед										
484	Морковь туш-я (курагой или изюмом)	60	4,26	0,68	2,72	5,88	39,60			
138	Суп картофельный с крупной(пшено) на м/к бульоне	200	8,13	2,96	2,24	15,68	95,2			
437/505	Тефтели мясные с соусом	90/30	22,86	11,90	18,50	10,30	255,00			
139	Капуста тушёная	150	12,93	3,8	4,3	9,8	109			
349	Компот из сухофруктов	200	3,46	0,6	0,1	31,7	131			
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			
		<b>790,00</b>	<b>54,00</b>	<b>25,54</b>	<b>29,76</b>	<b>98,46</b>	<b>778,00</b>			<b>33,11%</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1300,00</b>		<b>47,18</b>	<b>49,86</b>	<b>173,96</b>	<b>1343,00</b>			<b>57,15%</b>

неделя: 2 день: 7: вторник										
Завтрак										
210	Омлет натуральный	150	20,61	11,30	19,50	2,30	238,00			
15	Сыр порционный	10	7,9	2,3	2,95	0	47			
14	Масло сливочное/порциями/	10	8	0,1	7,2	0,13	65,72			
ПР	Батон нарезной	30	1,74	1,95	0,6	13,8	69			
379	Кофейный напиток с молоком	200	7,15	1,5	1,3	22,4	107			
	Фрукт сезонный	100	8,6	0,4	0,4	9,8	47,00			
		<b>500,00</b>	<b>54,00</b>	<b>17,55</b>	<b>31,95</b>	<b>48,43</b>	<b>573,72</b>			<b>24,41%</b>
		Обед								
212	Свекла туш-я с яблоками	60	6,15	0,78	4,06	6,09	64,60			
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	10,27	2,48	4,48	9,4	76,8			
290	Птица туш-я с овощами	70/30	22,22	15,2	12,7	15,3	215,00			
302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	5,60	4,90	37,80	223,00			
389	Сок фруктовый	200	7	1	0,2	19,8	86			
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,21	2,4	0,5	12	66			
ПР	Хлеб ржаной	30	1,15	3,2	1,4	13,1	82,2			
		<b>780,00</b>	<b>54,00</b>	<b>30,66</b>	<b>28,24</b>	<b>113,49</b>	<b>813,60</b>			<b>34,62%</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1280,00</b>		<b>48,21</b>	<b>60,19</b>	<b>161,92</b>	<b>1387,32</b>			<b>59,03%</b>
неделя: 2 день: 8: среда										
Завтрак										
265	Плов с мясом	170/70	45,1	14,70	13,00	40,70	346,00			
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	Печенье	30	4,63	2,4	3,3	16,8	106,50			
		<b>500</b>	<b>54</b>	<b>19,25</b>	<b>17,00</b>	<b>86,30</b>	<b>581,50</b>			<b>24,74%</b>
		Обед								
131	Горошек зелёный консервированный	60	6,12	1,80	0,10	7,70	43,80			
104	Суп с мясными фрикадельками	170/30	10,27	7,08	4,14	13,85	121,80			
234/505	Котлеты из минтая Фирменные с соусом красным основным	90/30	20,37	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	3,46	0,6	0,1	31,7	131			
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,21	2,4	0,5	12	66			
ПР	Хлеб ржаной	30	1,15	3,2	1,4	13,1	82,2			
		<b>790,00</b>	<b>54,00</b>	<b>28,78</b>	<b>23,84</b>	<b>125,65</b>	<b>796,80</b>			<b>33,91%</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 день:9: четверг											
Завтрак											
	150/30	33,23	13,5	12,52	44,75	372					
222	Пудинг творожный с повидлом	10	7,9	2,3	2,95	0					47
376	Чай с сахаром	200	2,53	0,1	15	60					69
ПР	Батон нарезной	30	1,74	1,95	13,8	47,00					595,00
ПР	Фрукт сезонный	100	8,6	0,4	9,8	83,35					25,32%
		<b>520</b>	<b>54</b>	<b>18,35</b>	<b>16,57</b>	<b>83,35</b>					
Обед											
484	Морковь туш-я (курагой или изюмом)	60	4,26	0,68	2,72	5,88					39,60
55	Свекольник на м/к бульоне	200	8,3	1,60	11,84	90,40					220,80
294/505	Коплетя Курная с соусом красным основным	90/30	20,08	13,13	15,02	38,30					191,00
469	Макароны отварные	150	12	5,50	4,80	19,8					86,00
592	Сок фруктовый	200	7	1	0,2	12					66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,21	2,4	0,5	13,1					82,2
ПР	Хлеб ржаной	30	1,15	3,2	1,4	115,94					776,00
		<b>790,00</b>	<b>54,00</b>	<b>27,51</b>	<b>25,98</b>	<b>115,94</b>					33,02%
	Итого за день	<b>1310,00</b>		<b>45,86</b>	<b>42,55</b>	<b>199,29</b>					1371,00
											58,34%
неделя: 2 день:10: пятница											
Завтрак											
173	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	26,39	6,7	7,9	41,7					224
174	Масло сливочное/порциями/	10	8	0,1	7,2	0,13					65,72
382	Какао с молоком	200	7,86	2,9	2,5	24,8					134
ПР	Батон нарезной	30	1,74	1,95	0,6	13,8					69
	Фрукт сезонный	100	10,01	0,4	9,8	47,00					539,72
		<b>545,00</b>	<b>54,00</b>	<b>12,05</b>	<b>18,60</b>	<b>90,23</b>					22,97%
Обед											
43	Салат из свежей капусты и свеклы	60	6,48	0,72	4,17	5,77					62,1
108	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	8,05	1,6	2,4	16,6					74,64
412	Фрикадельки Деревенские туш-с в соусе	90/40	19,02	7,9	13,1	14,3					144
198	Гороховое пюре	150	10,09	9,60	0,80	29,60					227,00
699	Напиток апельсиновый	200	8	0,2	25,7	104					66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,21	2,4	0,5	12					82,2
ПР	Хлеб ржаной	30	1,15	3,2	1,4	13,1					759,94
		<b>800,00</b>	<b>54,00</b>	<b>25,62</b>	<b>22,37</b>	<b>117,07</b>					32,34%
	Итого за день	<b>1345,00</b>		<b>37,67</b>	<b>40,97</b>	<b>207,30</b>					1299,66
											55,30%
Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней											
Завтрак		520		17,95	20,05	77,37					551,67
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%											23%
Обед		786		27,06	25,92	111,79					791,86
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%											34%
Средняя всезо за день		1305,5		45,01	45,97	189,16					1343,53
Распределение ЭЦ в завтрак,обед при норме 50-60%				58%	58%	56%					57%