

Согласовано  
Директор МАОУ ВОШ

*С.Н. Волков*  
20



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

*С.Н. Волков*  
20



### **Примерное 10- дневное меню**

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте от 12 лет при 2-х разовом питании  
(дотация 52,70)



Примерное меню для организации питания детей от 12 лет и старше (дотация)

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>неделя: 1      день1: понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>							
278	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	200/5	20,9	4,2	6,9	36,1	220,2
14	Масло сливочное/порциями/	10	11,88	0,1	7,2	0,13	65,72
379	Кофейный напиток с молоком	200	16,44	1,5	1,3	22,4	107
ПР	Батон нарезной	30	3,48	1,95	0,6	13,8	69
		<b>445,00</b>	<b>52,70</b>	<b>7,75</b>	<b>16,00</b>	<b>72,43</b>	<b>461,92</b>
<b>Обед</b>							
294	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	26,83	12,3	8,1	4,1	143
476	Картофель запечённый	150	14,17	4,1	11,7	33,6	286
388	Напиток из шиповника	200	8	0,7	0,3	24,4	103
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,9	3,2	1,4	13,1	82,2
		<b>510</b>	<b>52,7</b>	<b>22,7</b>	<b>22</b>	<b>87,2</b>	<b>680,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>955,00</b>		<b>30,45</b>	<b>38,00</b>	<b>159,63</b>	<b>1142,12</b>
<b>неделя: 1      день2: вторник</b>							
<b>Завтрак</b>							
274/505	Котлета по домашнему с соусом красным основным	110	30,33	9,90	8,50	9,90	163,00
305	Рис отварной с овощами	150	15,83	4,80	4,50	30,80	183,00
376	Чай с сахаром	200	3,06	0,2	0,1	15	60
ПР	Батон нарезной	30	3,48	1,95	0,6	13,8	69
		<b>490</b>	<b>52,70</b>	<b>16,85</b>	<b>13,7</b>	<b>69,5</b>	<b>475</b>
<b>Обед</b>							
386/505	Биточки мясные панированные Нежные с соусом красным основным	110	28,87	9,6	11,74	10,76	187,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,13	8,20	6,30	38,70	245,00
592	Сок фруктовый	200	10	1	0,2	19,8	86
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,9	3,2	1,4	13,1	82,2
		<b>520,00</b>	<b>52,70</b>	<b>24,40</b>	<b>20,14</b>	<b>94,36</b>	<b>666,20</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1010,00</b>		<b>41,25</b>	<b>33,84</b>	<b>163,86</b>	<b>1141,20</b>
<b>неделя: 1      день3: среда</b>							
<b>Завтрак</b>							
294/505	Котлета Куриная с соусом красным основным	110	34,16	11,76	11,02	13,4	199,00
469	Макароны отварные	150	12	5,50	4,80	38,30	191,00
376	Чай с сахаром	200	3,06	0,2	0,1	15	60
ПР	Батон нарезной	30	3,48	1,95	0,6	13,8	69
		<b>490,00</b>	<b>52,70</b>	<b>19,41</b>	<b>16,52</b>	<b>80,50</b>	<b>519,00</b>
<b>Обед</b>							
259	Жаркое по-домашнему с мясом	240	40	14,77	13,55	29,61	390,04
699	Напиток апельсиновый	200	9	0,2		25,7	104
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,9	3,2	1,4	13,1	82,2
		<b>500,00</b>	<b>52,70</b>	<b>20,57</b>	<b>15,45</b>	<b>80,41</b>	<b>642,24</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>990,00</b>		<b>39,98</b>	<b>31,97</b>	<b>160,91</b>	<b>1161,24</b>
<b>неделя: 1      день4: четверг</b>							
<b>Завтрак</b>							
320	Запеканка из творога	150	40,66	18,00	13,60	34,20	206,00
ПР	Молоко сгущённое	20	5,5	1,30	1,40	10,20	59,60
376	Чай с сахаром	200	3,06	0,2	0,1	15	60
ПР	Батон нарезной	30	3,48	1,95	0,6	13,8	69
		<b>400,00</b>	<b>52,70</b>	<b>21,45</b>	<b>15,70</b>	<b>73,20</b>	<b>394,60</b>
<b>Обед</b>							
265	Плов из курицы	240	37	17,49	15,07	40,60	391,60
276	Кисель фруктовый	200	12	0,1		27,9	111
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,9	3,2	1,4	13,1	82,2
		<b>500,00</b>	<b>52,70</b>	<b>23,19</b>	<b>16,97</b>	<b>93,60</b>	<b>650,80</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>900,00</b>		<b>44,64</b>	<b>32,67</b>	<b>166,80</b>	<b>1045,40</b>



неделя: 1		день5: пятница					
<b>Завтрак</b>							
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	24,28	4,2	7,6	30,2	206,4
14	Масло сливочное/порциями/	10	11,88	0,1	7,2	0,13	65,72
209	Яйцо варёное	40	10	5,1	4,6	0,3	63
376	Чай с сахаром	200	3,06	0,2	0,1	15	60
ПР	Батон нарезной	30	3,48	1,95	0,6	13,8	69
		<b>485,00</b>	<b>52,70</b>	<b>11,55</b>	<b>20,10</b>	<b>59,43</b>	<b>464,12</b>
<b>Обед</b>							
392/505	Котлета по домашнему с соусом красным основным	110	23,93	9,90	8,50	9,90	163,00
128	Картофельное пюре/ картофель с молоком	150	15,07	3,1	5,4	20,3	141
538	Компот из свежих яблок	200	10	0,2	0,2	27,9	115
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,9	3,2	1,4	13,1	82,2
		<b>520,00</b>	<b>52,70</b>	<b>18,80</b>	<b>16,00</b>	<b>83,20</b>	<b>567,20</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1005,00</b>		<b>30,35</b>	<b>36,10</b>	<b>142,63</b>	<b>1031,32</b>
неделя: 2		день6: понедельник					
<b>Завтрак</b>							
386/505	Биточки мясные панированные Нежные с соусом красным основным	110	36,03	9,6	11,74	10,76	187,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,13	8,20	6,30	38,70	245,00
376	Чай с сахаром	200	3,06	0,2	0,1	15	60
ПР	Батон нарезной	30	3,48	1,95	0,6	13,8	69
		<b>490,00</b>	<b>52,70</b>	<b>19,95</b>	<b>18,74</b>	<b>78,26</b>	<b>561,00</b>
<b>Обед</b>							
437/505	Тефтели мясные с соусом	110	21,7	10,60	16,50	9,20	227,00
139	Капуста тушёная	150	20,3	3,8	4,3	9,8	109
349	Компот из сухофруктов	200	7	0,6	0,1	31,7	131
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,9	3,2	1,4	13,1	82,2
		<b>520,00</b>	<b>52,70</b>	<b>20,60</b>	<b>22,80</b>	<b>75,80</b>	<b>615,20</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1010,00</b>		<b>40,55</b>	<b>41,54</b>	<b>154,06</b>	<b>1176,20</b>
неделя: 2		день7: вторник					
<b>Завтрак</b>							
210	Омлет натуральный	150	34,28	11,30	19,50	2,30	238,00
14	Масло сливочное/порциями/	10	11,88	0,1	7,2	0,13	65,72
376	Чай с сахаром	200	3,06	0,2	0,1	15	60
ПР	Батон нарезной	30	3,48	1,95	0,6	13,8	69
		<b>390,00</b>	<b>52,70</b>	<b>13,55</b>	<b>27,40</b>	<b>31,23</b>	<b>432,72</b>
<b>Обед</b>							
290	Птица туш-я с овощами	100	29,06	15,2	12,7	15,3	215,00
302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,94	5,60	4,90	37,80	223,00
389	Сок фруктовый	200	10	1	0,2	19,8	86
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,8	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,9	3,2	1,4	13,1	82,2
		<b>510,00</b>	<b>52,70</b>	<b>27,40</b>	<b>19,70</b>	<b>98,00</b>	<b>672,20</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>900,00</b>		<b>40,95</b>	<b>47,10</b>	<b>129,23</b>	<b>1104,92</b>
неделя: 2		день8: среда					
<b>Завтрак</b>							
265	Плов с мясом	240	46,16	14,70	13,00	40,70	346,00
376	Чай с сахаром	200	3,06	0,2	0,1	15	60
ПР	Батон нарезной	30	3,48	1,95	0,6	13,8	69
		<b>470</b>	<b>52,7</b>	<b>16,85</b>	<b>13,70</b>	<b>69,50</b>	<b>475,00</b>
<b>Обед</b>							
234/505	Котлеты из минтая Фирменные с соусом красным основным	110	24,07	9,60	11,50	12,20	193,00
125	Картофель отварной	150	17,93	2,9	4,7	33,6	145
349	Компот из сухофруктов	200	7	0,6	0,1	31,7	131
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,8	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,9	3,2	1,4	13,1	82,2
		<b>520,00</b>	<b>52,70</b>	<b>18,70</b>	<b>18,20</b>	<b>102,60</b>	<b>617,20</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>990,00</b>		<b>35,55</b>	<b>31,90</b>	<b>172,10</b>	<b>1092,20</b>



неделя: 2		день9: четверг					
<b>Завтрак</b>							
222	Пудинг творожный с повидлом	150/30	46,16	13,5	12,52	44,75	372
376	Чай с сахаром	200	3,06	0,2	0,1	15	60
ПР	Батон нарезной	30	3,48	1,95	0,6	13,8	69
		<b>410</b>	<b>52,7</b>	<b>15,65</b>	<b>13,22</b>	<b>73,55</b>	<b>501,00</b>
<b>Обед</b>							
294/505	Котлета Куриная с соусом красным основным	110	27	11,76	11,02	13,4	199,00
469	Макароны отварные	150	12	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	1,8	3,2	1,4	13,1	82,2
		<b>520,00</b>	<b>52,70</b>	<b>23,86</b>	<b>17,92</b>	<b>96,60</b>	<b>624,20</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>930,00</b>		<b>39,51</b>	<b>31,14</b>	<b>170,15</b>	<b>1125,20</b>
неделя: 2		день10: пятница					
<b>Завтрак</b>							
173	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	34,28	6,7	7,9	41,7	224
14	Масло сливочное/порциями/	10	11,88	0,1	7,2	0,13	65,72
376	Чай с сахаром	200	3,06	0,2	0,1	15	60
ПР	Батон нарезной	30	3,48	1,95	0,6	13,8	69
		<b>550,00</b>	<b>52,70</b>	<b>8,95</b>	<b>15,80</b>	<b>70,63</b>	<b>418,72</b>
<b>Обед</b>							
412	Фрикадельки Деревенские туш-е в соусе	110	29,91	7,08	11,65	12,73	128
198	Гороховое пюре	150	10,09	9,60	0,80	29,60	227,00
699	Напиток апельсиновый	200	9	0,2		25,7	104
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,9	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	3,2	1,4	13,1	82,2
		<b>520,00</b>	<b>52,70</b>	<b>22,48</b>	<b>14,35</b>	<b>93,13</b>	<b>607,20</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1070,00</b>		<b>31,43</b>	<b>30,15</b>	<b>163,76</b>	<b>1025,92</b>
<b>Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней</b>							
	<b>Завтрак</b>	<b>462</b>		<b>15,20</b>	<b>17,09</b>	<b>67,82</b>	<b>470,31</b>
	<b>Обед</b>	<b>514</b>		<b>22,27</b>	<b>18,35</b>	<b>90,49</b>	<b>634,26</b>
	<b>Средняя всего за день</b>	<b>976</b>		<b>37,47</b>	<b>35,44</b>	<b>158,31</b>	<b>1104,57</b>