

Согласовано

Директор МАОУ СОШ

1 сентября 2021 г

Утверждаю

Директор ООО "Большая перемена"

Волков С.Н.

1 сентября 2021 г

Примерное 10- дневное меню

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

Примерное меню для организации питания детей от 12 лет и старше

№ рецептур	Наименование блюда						Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			
				Б	Ж	У	
неделя: 1 день1: понедельник							
Завтрак							
278	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	200/5	11,71	4,2	6,9	36,1	220,2
14	Масло сливочное/порциями/	10	8	0,1	7,2	0,13	65,72
15	Сыр порционнo	10	7,35	2,3	2,95	0	47
379	Кофейный напиток с молоком	200	8,78	1,5	1,3	22,4	107
ПР	Батон нарезной	30	2,85	1,95	0,6	13,8	69
ПР	Фрукт сезонный	100	14,01	0,4	0,4	9,8	47,00
		555,00	52,70	10,45	19,35	82,23	555,92
							20,44%
Обед							
70-71	Овощи по сезону	100	5,74	1,41	6	8,2	92,8
145	Суп из овощей со сметаной	250/5	9,09	3,20	5,60	15,50	105,00
294	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	18,02	12,3	8,1	4,1	143
476	Картофель запечённый	180	10,75	4,9	14,04	40,32	343,2
388	Напиток из шиповника	200	6	0,7	0,3	24,4	103
ПР	Хлеб ржаной	30	1,45	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,65	3,2	1,4	13,1	82,2
		895	52,7	28,11	35,94	117,62	935,20
							34,38%
	Итого за день	1450,00		38,56	55,29	199,85	1491,12
							54,82%

неделя: 1		день2: вторник					
Завтрак							
274/505	Котлета по домашнему с соусом красным основным	110	39,16	9,90	8,50	9,90	163,00
305	Рис отварной с овощами	180	7,65	5,76	5,40	36,90	219,60
376	Чай с сахаром	200	2,34	0,2	0,1	15	60
ПР	Батон	60	3,55	3,9	1,2	27,6	138
		550	52,70	19,76	15,2	89,4	580,6
							21,35%
Обед							
131	Кукуруза консервированная	100	7,91	2,00		11,00	50,00
82	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/5	9,21	3,1	5,6	15,5	96
386/505	Биточки мясные панированные Нежные с соусом красным основным	110	17,31	9,6	11,74	10,76	187,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,03	9,80	7,56	46,44	294,00
592	Сок фруктовый	200	5,14	1	0,2	19,8	86
ПР	Хлеб ржаной	30	1,45	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,65	3,2	1,4	13,1	82,2
		905,00	52,70	31,10	27,00	128,60	861,20
							31,66%
	Итого за день	1455,00		50,86	42,20	218,00	1441,80
							53,01%

неделя: 1		день3: среда					
Завтрак							
294/505	Котлета Куриная с соусом красным основным	110	36,69	11,76	11,02	13,4	199,00
469	Макароны отварные	180	8,04	6,60	5,76	42,00	229,00
686	Чай с сахаром лимоном	200	4,42	0,2	0	10,2	41
ПР	Батон	60	3,55	3,9	1,2	27,6	138
		550,00	52,70	22,46	17,98	93,20	607,00
							22,32%
Обед							
43	Салат из белокочанной капусты	100	4,37	1,6	5,1	6,9	80
102	Суп гороховый	250	10,47	6,40	4,50	21,75	141,00
259	Жаркое по-домашнему с мясом	280	29,99	17,20	15,80	34,54	455,00
699	Напиток апельсиновый	200	4,77	0,2		25,7	104
ПР	Хлеб ржаной	30	1,45	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,65	3,2	1,4	13,1	82,2
		890,00	52,70	31,00	27,30	113,99	928,20
							34,13%
	Итого за день	1440,00		53,46	45,28	207,19	1535,20
							56,44%

неделя: 1		день4: четверг					
Завтрак							
366	Запеканка из творога	200	33,08	24,00	18,10	45,60	275,00
ПР	Молоко сгущёное	20	5,5	1,30	1,40	10,20	59,60
ПР	Батон нарезной	30	2,85	1,95	0,6	13,8	69
382	Какао с молоком	200	8,27	2,9	2,5	24,8	134
	Фрукт сезонный	150	3	0,6	0,6	14,7	70,50
		600,00	52,70	30,75	23,20	109,10	608,10
							22,36%
Обед							
70-71	Овощи по сезону	100	5,74	1,41	6	8,2	92,8
96	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	250/5	10,53	3	5,8	29,7	133
265	Плов из курицы	280	26,91	20,40	17,97	47,40	456,90
276	Кисель фруктовый	200	6,42	0,1		27,9	111
ПР	Хлеб ржаной	30	1,45	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,65	3,2	1,4	13,1	82,2
		895,00	52,70	30,51	31,67	138,30	941,90
							34,63%
	Итого за день	1495,00		61,26	54,87	247,40	1550,00
							56,99%

неделя: 1		день5: пятница					
Завтрак							
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	220/5	17,03	4,6	8,4	33,2	227,04
15	Сыр порционный	15	11,03	3,45	4,45	0	54,5
14	Масло сливочное/порциями/	10	8	0,1	7,2	0,13	65,72
209	Яйцо варёное	40	8	5,1	4,6	0,3	63
580	Чай с сахаром молоком	200	5,09	1,7	1,3	17,4	88
ПР	Батон	60	3,55	3,9	1,2	27,6	138
		550,00	52,70	18,85	27,15	78,63	636,26
							23,39%
Обед							
88	Винегрет овощной	100	5,7	1,4	10,1	6,6	123
166	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	7,66	3,9	2,8	20	121
392/505	Котлета по домашнему с соусом красным основным	110	20,86	9,90	8,50	9,90	163,00
128	Картофельное пюре/ картофель с молоком	180	8,99	3,7	6,48	24,3	169,2
538	Компот из свежих яблок	200	6,39	0,2	0,2	27,9	115
ПР	Хлеб ржаной	30	1,45	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,65	3,2	1,4	13,1	82,2
		900,00	52,70	24,70	29,98	113,80	839,40
							30,86%
	Итого за день	1450,00		43,55	57,13	192,43	1475,66
							54,25%

неделя: 2		день6: понедельник					
Завтрак							
386/505	Биточки мясные панированные Нежные с соусом красным основным	110	34,7	9,6	11,74	10,76	187,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,03	9,80	7,56	46,44	294,00
686	Чай с сахаром лимоном	200	4,42	0,2	0	10,2	41
ПР	Батон	60	3,55	3,9	1,2	27,6	138
		550,00	52,70	23,50	20,50	95,00	660,00
							24,26%
Обед							
484	Морковь туш-я (курагой или изюмом)	100	5,9	1,13	4,50	9,80	66,00
138	Суп картофельный с крупой(пшено) на м/к бульоне	250	8,43	3,7	2,8	19,6	119
437/505	Тефтели мясные с соусом	110	18,89	10,60	16,50	9,20	227,00
139	Капуста тушёная	180	10,5	4,6	5,15	11,8	130,8
349	Компот из сухофруктов	200	5,88	0,6	0,1	31,7	131
ПР	Хлеб ржаной	30	1,45	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,65	3,2	1,4	13,1	82,2
		900,00	52,70	26,23	30,95	107,20	822,00
							30,22%
	Итого за день	1450,00		49,73	51,45	202,20	1482,00
							54,49%

неделя: 2		день7: вторник					
Завтрак							
210	Омлет натуральный	200	18,16	15,07	26,00	3,07	317,30
15	Сыр порционный	10	5,35	2,3	2,95	0	47
14	Масло сливочное/порциями/	10	6	0,1	7,2	0,13	65,72
ПР	Батон нарезной	30	2,85	1,95	0,6	13,8	69
379	Кофейный напиток с молоком	200	5,78	1,5	1,3	22,4	107
	Фрукт сезонный	100	14,56	0,4	0,4	9,8	47,00
		550,00	52,70	21,32	38,45	49,20	653,02
							24,01%
Обед							
212	Свекла туш-я с яблоками	100	6,58	1,30	6,80	10,15	107,70
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	10,7	3,1	5,6	11,75	96
290	Птица туш-я с овощами	100	20,98	15,2	12,7	15,3	215,00
302	Каша пшеничная рассыпчатая	180	6,2	6,80	5,90	45,36	268,00
389	Сок фруктовый	200	5,14	1	0,2	19,8	86
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,45	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,65	3,2	1,4	13,1	82,2
		900,00	52,70	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	41,91	15,66	13,90	46,80	382,60
376	Чай с сахаром	200	2,34	0,2	0,1	15	60
ПР	Батон нарезной	30	2,85	1,95	0,6	13,8	69
ПР	Печенье	30	5,6	2,4	3,3	16,8	106,50
		540	52,7	20,21	17,90	92,40	618,10
							22,72%
Обед							
131	Горошек зелёный консервированный	100	10,42	3,00	0,20	12,80	73,00
104	Суп с мясными фрикадельками	10/250	11,1	8,85	5,18	17,30	152,25
234/505	Котлеты из минтая Фирменные с соусом красным основным	110	13,49	9,60	11,50	12,20	193,00
125	Картофель отварной	180	8,71	3,5	5,6	40,32	174
349	Компот из сухофруктов	200	5,88	0,6	0,1	31,7	131
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,45	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,65	3,2	1,4	13,1	82,2
		860,00	52,70	31,15	24,48	139,42	871,45
							32,04%
	Итого за день	1400,00		51,36	42,38	231,82	1489,55
							54,76%

неделя: 2		день9: четверг					
Завтрак							
222	Пудинг творожный с повидлом	200/30	26,38	18	14,7	57,7	496
15	Сыр порционный	10	7,35	2,3	2,95	0	47
376	Чай с сахаром	200	2,34	0,2	0,1	15	60
ПР	Батон нарезной	30	2,85	1,95	0,6	13,8	69
	Фрукт сезонный	100	13,78	0,4	0,4	9,8	47,00
		570	52,7	22,85	18,75	96,30	719,00
							26,43%
Обед							
484	Морковь туш-я (курагой или изюмом)	100	5,9	1,13	4,50	9,80	66,00
55	Свекольник на м/к бульоне	250	8,7	2,00	5,20	14,80	113,00
294/505	Котлета Куриная с соусом красным основным	110	21,82	11,76	11,02	13,4	199,00
469	Макароны отварные	180	8,04	6,60	5,76	42,00	229,00
592	Сок фруктовый	200	5,14	1	0,2	19,8	86,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,45	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,65	3,2	1,4	13,1	82,2
		900,00	52,70	28,09	28,58	124,90	841,20
							30,93%
	Итого за день	1470,00		50,94	47,33	221,20	1560,20
							57,36%

неделя: 2		день10: пятница					
Завтрак							
173	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	17,93	6,7	7,9	41,7	224
14	Масло сливочное/порциями/	10	8	0,1	7,2	0,13	65,72
382	Какао с молоком	200	8,27	2,9	2,5	24,8	134
ПР	Батон нарезной	35	3,05	2,28	0,7	16,1	80,5
	Фрукт сезонный	100	15,45	0,4	0,4	9,8	47,00
		550,00	52,70	12,38	18,70	92,53	551,22
							20,27%
Обед							
48	Салат из свежей капусты и свеклы	100	5,68	1,2	6,95	9,6	103,5
108	Суп картофельный с клёцками на курином бульоне	250	7,15	2	3	20,75	93,3
412	Фрикадельки Деревенские туш-е в соусе	110	23,71	7,08	11,65	12,73	128
198	Гороховое пюре	180	8,29	11,52	0,90	39,50	272,40
699	Напиток апельсиновый	200	4,77	0,2		25,7	104
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,45	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,65	3,2	1,4	13,1	82,2
		900,00	52,70	27,60	24,40	133,38	849,40
							31,23%
	Итого за день	1450,00		39,98	43,10	225,91	1400,62
							51,49%
Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней							
Завтрак		556,5		20,25	21,72	87,80	618,92
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%							23%
Обед		895		29,15	29,34	124,47	881,09
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%							32%
Средняя всего за день		1451		49,40	51,06	212,27	1500,01
Распределение ЭЦ в завтрак,обед при норме 50-60%				55%	55%	55%	55%