



Согласовано  
 Директор MAOU СОШ № 11  
Машин В.В. Тешков  
 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

Платное



















неделя: 2		день10: пятница					
<b>Завтрак</b>							
173	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	15,83	6,7	7,9	41,7	224
14	Масло сливочное/порциями/	10	10	0,1	7,2	0,13	65,72
376		200	2,34	0,2	0,1	15	60
ПР	Батон нарезной	30	4,38	1,95	0,6	13,8	69
	Фрукт сезонный	150	22,45	0,9	0,6	14,7	70,50
		<b>595,00</b>	<b>55,00</b>	<b>9,85</b>	<b>16,40</b>	<b>85,33</b>	<b>489,22</b>
							20,82%
<b>Обед</b>							
108	Суп картофельный с клёцками на курином бульоне	200	11,9	1,6	2,4	16,6	74,64
412	Фрикадельки Деревенские туш-е в соусе (60/30)	90	34,73	7,08	11,65	12,73	128
198	Гороховое пюре	150	9,18	9,60	0,80	29,60	227,00
699	Напиток апельсиновый	200	6,77	0,2		25,7	104
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,42	2,4	0,5	12	66
		<b>860,00</b>	<b>65,00</b>	<b>20,88</b>	<b>15,35</b>	<b>96,63</b>	<b>599,64</b>
							25,52%
	<b>Итого за день</b>	<b>1455,00</b>		<b>30,73</b>	<b>31,75</b>	<b>181,96</b>	<b>1088,86</b>
							46,33%
<b>Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней</b>							
<b>Завтрак</b>		<b>465</b>		<b>16,01</b>	<b>18,39</b>	<b>70,48</b>	<b>506,04</b>
<i>Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%</i>							<b>22%</b>
<b>Обед</b>		<b>709</b>		<b>22,75</b>	<b>21,79</b>	<b>96,64</b>	<b>676,08</b>
<i>Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%</i>							<b>29%</b>
<b>Средняя всего за день</b>		<b>1174</b>		<b>38,76</b>	<b>40,17</b>	<b>167,11</b>	<b>1182,12</b>
<i>Распределение ЭЦ в завтрак,обед при норме 50-60%</i>				<b>50%</b>	<b>51%</b>	<b>50%</b>	<b>50%</b>