

5-11/21

Согласовано
Директор МАОУ СОШ



Утверждаю
Директор ООО "Большая перемена"



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 (доплата)

| № рецептур | Наименование блюда | Масса порции (г) | Цена | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------------------|--|------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| неделя: I день1: понедельник | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 278 | Каша молочная Дружба с маслом сливочным | 200/5 | 21,78 | 4,2 | 6,9 | 36,1 | 220,2 |
| 14 | Масло сливочное/порциями/ | 10 | 11 | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 65,72 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 16,52 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 107 |
| ПР | Батон нарезной | 30 | 3,4 | 1,95 | 0,6 | 13,8 | 69 |
| | | 445,00 | 52,70 | 7,75 | 16,00 | 72,43 | 461,92 |
| Обед | | | | | | | |
| 294 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | 25,98 | 12,3 | 8,1 | 4,1 | 143 |
| 476 | Картофель запечённый | 150 | 15,06 | 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 | 1,86 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 |
| | | 510 | 52,7 | 22,7 | 22 | 87,2 | 680,2 |
| | Итого за день | 955,00 | | 30,45 | 38,00 | 159,63 | 1142,12 |
| неделя: I день2: вторник | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 274/505 | Котлета по домашнему с соусом красным основным | 110 | 30,35 | 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 | 3,12 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 |
| ПР | Батон нарезной | 30 | 3,4 | 1,95 | 0,6 | 13,8 | 69 |
| | | 490 | 52,70 | 16,85 | 13,7 | 69,5 | 475 |
| Обед | | | | | | | |
| 386/505 | Биточки мясные панированные Нежные с соусом красным основным | 110 | 27,8 | 9,6 | 11,74 | 10,76 | 187,00 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 11,24 | 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 | 1,86 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 |
| | | 520,00 | 52,70 | 24,40 | 20,14 | 94,36 | 666,20 |
| | Итого за день | 1010,00 | | 41,25 | 33,84 | 163,86 | 1141,20 |
| неделя: I день3: среда | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 294/505 | Котлета Куринная с соусом красным основным | 110 | 30,84 | 11,76 | 11,02 | 13,4 | 199,00 |
| 469 | Макаронные отварные | 150 | 15,34 | 5,50 | 4,80 | 38,30 | 191,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 3,12 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 |
| ПР | Батон нарезной | 30 | 3,4 | 1,95 | 0,6 | 13,8 | 69 |
| | | 490,00 | 52,70 | 19,41 | 16,52 | 80,50 | 519,00 |
| Обед | | | | | | | |
| 259 | Жаркое по-домашнему с мясом | 240 | 39,04 | 14,77 | 13,55 | 29,61 | 390,04 |
| 699 | Напиток апельсиновый | 200 | 10 | 0,2 | | 25,7 | 104 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 2,4 | 0,5 | 12 | 66 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,86 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 |
| | | 500,00 | 52,70 | 20,57 | 15,45 | 80,41 | 642,24 |
| | Итого за день | 990,00 | | 39,98 | 31,97 | 160,91 | 1161,24 |
| неделя: I день4: четверг | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 320 | Залепанка из творога | 150 | 40,68 | 18,00 | 13,60 | 34,20 | 206,00 |
| ПР | Молоко стужённое | 20 | 5,5 | 1,30 | 1,40 | 10,20 | 59,60 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 3,12 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 |
| ПР | Батон нарезной | 30 | 3,4 | 1,95 | 0,6 | 13,8 | 69 |
| | | 400,00 | 52,70 | 21,45 | 15,70 | 73,20 | 394,60 |
| Обед | | | | | | | |
| 265 | Плов из курицы | 240 | 37,04 | 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 | 1,86 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 |
| | | 500,00 | 52,70 | 23,19 | 16,97 | 93,60 | 650,80 |
| | Итого за день | 900,00 | | 44,64 | 32,67 | 166,80 | 1045,40 |

| неделя: 1 | | день5: пятница | | | | | |
|----------------------|--|--------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| 174 | Каша молочная рисовая с маслом сливочным | 200,5 | 25,18 | 4,2 | 7,6 | 30,2 | 206,4 |
| 14 | Масло сливочное/порциями/ | 10 | 11 | 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 | 3,12 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 |
| ПР | Батон нарезной | 30 | 3,4 | 1,95 | 0,6 | 13,8 | 69 |
| | | 485,00 | 52,70 | 11,55 | 20,10 | 59,43 | 464,12 |
| Обед | | | | | | | |
| 392/505 | Котлета по домашнему с соусом красным основным | 110 | 28,72 | 9,90 | 8,50 | 9,90 | 163,00 |
| 128 | Картофельное пюре/ картофель с молоком | 150 | 12 | 3,1 | 5,4 | 20,3 | 141 |
| 538 | Компот из свежих яблок | 200 | 8,32 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 2,4 | 0,5 | 12 | 66 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,86 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 |
| | | 520,00 | 52,70 | 18,80 | 16,00 | 83,20 | 567,20 |
| Итого за день | | 1005,00 | | 30,35 | 36,10 | 142,63 | 1031,32 |
| неделя: 2 | | день6: понедельник | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 386/505 | Биточки мясные панированные Нежные с соусом красным основным | 110 | 27,57 | 9,6 | 11,74 | 10,76 | 187,00 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 18,61 | 8,20 | 6,30 | 38,70 | 245,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 3,12 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 |
| ПР | Батон нарезной | 30 | 3,4 | 1,95 | 0,6 | 13,8 | 69 |
| | | 490,00 | 52,70 | 19,95 | 18,74 | 78,26 | 561,00 |
| Обед | | | | | | | |
| 437/505 | Тефтели мясные с соусом | 110 | 28,48 | 10,60 | 16,50 | 9,20 | 227,00 |
| 139 | Капуста тушёная | 150 | 13,3 | 3,8 | 4,3 | 9,8 | 109 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 7,26 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 2,4 | 0,5 | 12 | 66 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,86 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 |
| | | 520,00 | 52,70 | 20,60 | 22,80 | 75,80 | 615,20 |
| Итого за день | | 1010,00 | | 40,55 | 41,54 | 154,06 | 1176,20 |
| неделя: 2 | | день7: вторник | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный | 150 | 35,18 | 11,30 | 19,50 | 2,30 | 238,00 |
| 14 | Масло сливочное/порциями/ | 10 | 11 | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 65,72 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 3,12 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 |
| ПР | Батон нарезной | 30 | 3,4 | 1,95 | 0,6 | 13,8 | 69 |
| | | 390,00 | 52,70 | 13,55 | 27,40 | 31,23 | 432,72 |
| Обед | | | | | | | |
| 290 | Птица туш-я с овощами | 100 | 32,35 | 15,2 | 12,7 | 15,3 | 215,00 |
| 302 | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 6,69 | 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 | 1,86 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 |
| | | 510,00 | 52,70 | 27,40 | 19,70 | 98,00 | 672,20 |
| Итого за день | | 900,00 | | 40,95 | 47,10 | 129,23 | 1104,92 |
| неделя: 2 | | день8: среда | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 265 | Плов с мясом | 240 | 46,18 | 14,70 | 13,00 | 40,70 | 346,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 3,12 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 |
| ПР | Батон нарезной | 30 | 3,4 | 1,95 | 0,6 | 13,8 | 69 |
| | | 470 | 52,7 | 16,85 | 13,70 | 69,50 | 475,00 |
| Обед | | | | | | | |
| 234/505 | Котлеты из минтая Фирменные с соусом красным основным | 110 | 30,62 | 9,60 | 11,50 | 12,20 | 193,00 |
| 125 | Картофель отварной | 150 | 11,42 | 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 | 1,86 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 |
| | | 520,00 | 52,70 | 18,70 | 18,20 | 102,60 | 617,20 |
| Итого за день | | 990,00 | | 35,55 | 31,90 | 172,10 | 1092,20 |

| неделя: 2 | | день9: четверг | | | | | |
|---|--|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| 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 |
| | | 410 | 52,7 | 15,65 | 13,22 | 73,55 | 501,00 |
| Обед | | | | | | | |
| 294/505 | Котлета Куриная с соусом красным основным | 110 | 23,7 | 11,76 | 11,02 | 13,4 | 199,00 |
| 469 | Макароны отварные | 150 | 15,34 | 5,50 | 4,80 | 38,30 | 191,00 |
| 592 | Соус фруктовый | 200 | 10 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,86 | 2,4 | 0,5 | 12 | 66 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 |
| | | 520,00 | 52,70 | 23,86 | 17,92 | 96,60 | 624,20 |
| | Итого за день | 930,00 | | 39,51 | 31,14 | 170,15 | 1125,20 |
| неделя: 2 | | день10: пятница | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 173 | Каша молочная пшеничная с маслом сливочным | 200/5 | 35,18 | 6,7 | 7,9 | 41,7 | 224 |
| 14 | Масло сливочное/порциями/ | 10 | 11 | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 65,72 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 3,12 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 |
| ПР | Батон нарезной | 30 | 3,4 | 1,95 | 0,6 | 13,8 | 69 |
| | | 550,00 | 52,70 | 8,95 | 15,80 | 70,63 | 418,72 |
| Обед | | | | | | | |
| 412 | Фрикадельки Деревенские туш-е в соусе | 110 | 27,42 | 7,08 | 11,65 | 12,73 | 128 |
| 198 | Гороховое пюре | 150 | 11,62 | 9,60 | 0,80 | 29,60 | 227,00 |
| 699 | Напиток апельсиновый | 200 | 10 | 0,2 | | 25,7 | 104 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,86 | 2,4 | 0,5 | 12 | 66 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 |
| | | 520,00 | 52,70 | 22,48 | 14,35 | 93,13 | 607,20 |
| | Итого за день | 1070,00 | | 31,43 | 30,15 | 163,76 | 1025,92 |
| Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней | | | | | | | |
| | Завтрак | 462 | | 15,20 | 17,09 | 67,82 | 470,31 |
| | Обед | 514 | | 22,27 | 18,35 | 90,49 | 634,26 |
| | Средняя всего за день | 976 | | 37,47 | 35,44 | 158,31 | 1104,57 |