

Согласовано  
Директор МАОУ СОШ



Утверждаю

Директор ООО

"Большая перемена"  
Волков С.Н.



### **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	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
		<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, тушеная 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
		<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	30,35	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
		<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	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
		<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	30,84	11,76	11,02	13,4	199,00
469	Макароны 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
		<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	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
		<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	40,68	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	3,12	0,2	0,1	15	60
ПР	Батон нарезной	30	3,4	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	37,04	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
		<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					
		Завтрак					
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	25,18	4,2	7,6	30,2	206,4
1/1	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
	<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					
		Завтрак					
386/505	Бигочки 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
	<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					
		Завтрак					
210	Омлет натуральный	150	35,18	11,30	19,50	2,30	238,00
1/1	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
	<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					
		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
	<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						
		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	
		<b>410</b>	<b>52,7</b>	<b>15,65</b>	<b>13,22</b>	<b>73,55</b>	<b>501,00</b>	
		Обед						
294/505	Котлета Куринная 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	Сок 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	
		<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						
		Завтрак						
173	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	35,18	6,7	7,9	41,7	224	
1/1	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	
		<b>550,00</b>	<b>52,70</b>	<b>8,95</b>	<b>15,80</b>	<b>70,63</b>	<b>418,72</b>	
		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	
		<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>	
		<i>Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней</i>						
	<i>Завтрак</i>	<i>462</i>		<i>15,20</i>	<i>17,09</i>	<i>67,82</i>	<i>470,31</i>	
	<i>Обед</i>	<i>514</i>		<i>22,27</i>	<i>18,35</i>	<i>90,49</i>	<i>634,26</i>	
	<i>Средняя всего за день</i>	<i>976</i>		<i>37,47</i>	<i>35,44</i>	<i>158,31</i>	<i>1104,57</i>	