



Володарова
Александровна
Директор
Муромова Е.Е.



Утверждено
Директор ООО "Большая перемена"
Волков С.Н.
2022г.

Примерное 10- дневное меню

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте с 7 до 12 лет при 2-х разовом питании

Неделя: 1 Ленин:3: среда

Код	Наименование	Завтрак							
		90/40	34,08	13,23	12,4	15,08	223,80		
294/505	Котлета Куринная с соусом красными основными								
469	Макаронн отварные	130	12	5,50	4,80	38,30	191,00	223,80	
686	Чай с сахаром лимонном	200	6,18	0,2	0	10,2	41	191,00	
ПП	Батон нарезной	30	1,74	1,95	0,6	13,8	69	41	
ПП	Кондитерские изделия (шпр)	Шпр	12,26	2,2	2	30,5	144,80	69	
			540,00	66,26	23,08	19,80	107,88	144,80	669,60
									28,49%
43	Салат из белокочанной капусты	60	4,22	0,96	3,06	4,14	48		
102	Суп гороховый	200	12,11	5,12	3,60	17,40	112,80	48	
259	Жаркое по-домашнему с мясом	170/70	27,31	14,77	13,55	29,61	390,04	112,80	
699	Напиток апельсиновый	200	8	0,2	0,2	25,7	104	390,04	
ПП	Хлеб ржаной	30	1,15	2,4	0,5	12	66	104	
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,21	3,2	1,4	13,1	82,2	66	
ПП	Кондитерские изделия (шпр)	Шпр	12,26	2,2	2	30,5	144,80	82,2	
			790,00	66,26	28,85	24,11	132,45	144,80	947,84
									40,33%
	Итого за день		1330,00		51,93	43,91	240,33	1617,44	68,83%
Неделя: 1	Ленин:4: четверг								
320	Запеканка на творога	130	30,3	18,00	13,60	34,20	206,00		
ПП	Молоко стуженое	20	5,5	1,30	1,40	10,20	59,60	206,00	
382	Батон нарезной	30	1,74	1,95	0,6	13,8	69	59,60	
ПП	Какао с молоком	200	7,86	2,9	2,5	24,8	134	69	
	Кондитерские изделия (шпр)	Шпр	12,26	2,2	2	30,5	144,80	134	
	Фрукт сезонный	130	8,6	0,6	0,6	14,7	70,50	144,80	
			580,00	66,26	26,95	20,70	128,20	683,90	70,50
									29,10%
70-71	Овощи по сезону	60	8,88	0,85	3,6	4,9	55,68		
96	Рассолник Ленинградский на м/к Бульоне со сметаной	200/5	10,33	2,4	4,64	23,76	106,4	55,68	
265	Шлов из капусты	170/70	24,33	17,49	15,07	40,60	391,60	106,4	
276	Кисель фруктовый	200	8,1	0,1	0,5	27,9	111	391,60	
ПП	Хлеб ржаной	30	1,15	2,4	0,5	12	66	111	
ПП	Кондитерские изделия (шпр)	Шпр	12,26	2,2	2	30,5	144,80	66	
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,21	3,2	1,4	13,1	82,2	144,80	
			795,00	66,26	28,64	27,21	152,76	82,2	
									957,68
									40,75%
	Итого за день		1375,00		55,59	47,91	280,96	1641,58	69,85%

неделя: 1 день: 5: пятница

		Завтрак									
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	14,36	4,2	7,6	30,2	206,4				
15	Сыр порционный	15	7,9	3,45	4,45	0	54,5				
14	Масло сливочное/порцими/	10	8	0,1	7,2	0,13	65,72				
209	Ябло парное	40	10	5,1	4,6	0,3	63				
580	Чай с сахаром молоком	200	12	1,7	1,3	17,4	88				
ПР	Батон нарезной	30	1,74	1,95	0,6	13,8	69				
ПР	Кондитерские изделия (сир)	шт	12,26	2,2	2	30,5	144,80				
		шт	66,26	18,70	27,75	92,33	691,42				
88	Винегрет овощной	Обед					29,42%				
166	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	60	5,44	0,84	6,06	3,96	73,8				
274/505	Котлета по домашнему с соусом красным основным	200	10	3,12	2,24	16	96,8				
128	Картофельное пюре/ картофель с молоком	90/30	17,2	11,10	9,50	11,10	183,00				
631	Компот из свежих яблок	150	12	3,1	5,4	20,3	141				
ПР	Хлеб ржаной	200	7	0,2	0,2	27,9	115				
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,15	2,4	0,5	12	66				
ПР	Кондитерские изделия (сир)	30	1,21	3,2	1,4	13,1	82,2				
		шт	12,26	2,2	2	30,5	144,80				
		шт	66,26	26,16	27,30	134,86	902,60				
	Итого за день	1350,00		44,86	55,05	227,19	38,41%	1594,02			
	неделя: 2 день: понедельник						67,83%				

		Завтрак									
386/505	Дрожжи мясные паннированные Нежкие с соусом красным основным	90/40	27,47	10,8	13,2	12,1	210,00				
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	18,61	8,69	6,30	39,40	245,00				
686	Чай с сахаром лимон	200	6,18	0,2	0	10,2	41				
ПР	Кондитерские изделия (сир)	шт	12,26	2,2	2	30,5	144,80				
ПР	Батон нарезной	30	1,74	1,95	0,6	13,8	69				
		шт	66,26	23,84	22,10	106,00	709,80				
		шт					30,20%				
484	Морковь туш-я (кудратой или лимон)	Обед									
138	Суп картофельный с крупой (пшено) на м/к бульоне	60	4,26	0,68	2,72	5,88	39,60				
437/505	Тертель мясные с соусом	200	8,13	2,96	2,24	15,68	95,2				
139	Катюша тушёная	90/30	22,86	11,90	18,50	10,30	255,00				
349	Компот из сухофруктов	150	12,93	3,8	4,3	9,8	109				
ПР	Хлеб ржаной	200	3,46	0,6	0,1	31,7	131				
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,15	2,4	0,5	12	66				
ПР	Кондитерские изделия (сир)	30	1,21	3,2	1,4	13,1	82,2				
		шт	12,26	2,2	2	30,5	144,80				
		шт	66,26	27,74	31,76	128,96	922,80				
	Итого за день	1360,00		51,58	53,86	234,96	39,27%	1632,60			
							69,47%				

неделя: 2 день: 7. вторник

		Завтрак										
210	Омлет натуральный	150	20,61	11,30	19,50	2,30	238,00					
15	Сыр порционный	10	7,9	2,3	2,95	0	47					
1/4	Масло сливочное/порциям/	10	8	0,1	7,2	0,13	65,72					
379	Батон нарезной	30	1,74	1,95	0,6	13,8	69					
	Корфейный напиток с молоком	200	7,15	1,5	1,3	22,4	107					
	Фрукт сезонный	100	8,6	0,4	0,4	9,8	47,00					
	Кондитерские изделия (сыр)	Шпр	12,26	2,2	2	30,5	144,80					
			530,00	66,26	19,75	33,95	78,93					
			Обед									30,58%
212	Свежая туш-я с яблоками	60	6,15	0,78	4,06	6,09	64,60					
88	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	10,27	2,48	4,48	9,4	76,8					
290	Птица туш-я с овощами	70/30	22,22	15,2	12,7	15,3	215,00					
302	Капша свиная расквашенная	150	6	5,60	4,90	37,80	223,00					
389	Сок фруктовый	200	7	1	0,2	19,8	86					
	Хлеб пшеничный	30	1,21	2,4	0,5	12	66					
	Хлеб ржаной	30	1,15	3,2	1,4	13,1	82,2					
	Кондитерские изделия (сыр)	Шпр	12,26	2,2	2	30,5	144,80					
			810,00	66,26	32,86	30,24	143,99					
			Итого за день									958,40
			1340,00	52,61	64,19	222,92	40,78%	1676,92				
			Ужин									71,36%
неделя: 2	день: 8. среда		Завтрак									
265	Шлов с мясом	170/70	45,1	14,70	13,00	40,70	346,00					
376	Чай с сахаром	200	2,53	0,2	0,1	15	60					
	Батон нарезной	30	1,74	1,95	0,6	13,8	69					
	Фрукт сезонный	100	12,26	0,4	0,4	9,8	47,00					
	Печенье	30	4,63	2,4	3,3	16,8	106,50					
		600	66,26	19,65	17,40	96,10	628,50					
			Обед									26,74%
131	Горошек зеленый консервированный	60	6,12	1,80	0,10	7,70	43,80					
104	Суп с мясными фрикадельками	170/30	10,27	7,08	4,14	13,85	121,80					
	Котлеты из минтая фирменные с соусом красным	90/30	20,37	10,80	12,90	13,70	207,00					
	основым											
234/505	Картофель отварной	150	11,42	2,9	4,7	33,6	145					
	Компот из сухофруктов	200	3,46	0,6	0,1	31,7	131					
349	Хлеб пшеничный	30	1,21	2,4	0,5	12	66					
	Хлеб ржаной	30	1,15	3,2	1,4	13,1	82,2					
	Фрукт сезонный	100	12,26	0,4	0,4	9,8	47,00					
			890,00	66,26	29,18	24,24	135,45					
			Итого за день									843,80
			1490,00	48,83	41,64	231,55	35,91%	1472,30				
			Итого за день									62,65%

исследования: 2 Ленин: 9: четверг

		Завтрак									
		150/30	33,23								
222	Пудинг творожный с повидлом										
15	Сыр топленый	10	7,9	2,3	2,95	12,52	44,75	372			
376	Чай с сахаром	200	2,53	0,2	0,1	0,6	15	47			
ПР	Батон нарезной	30	1,74	1,95	0,6	13,8	69	60			
ПР	Кондитерские изделия (сир)	шт	12,26	2,2	2	30,5	144,80	69			
ПР	Фрукт сезонный	100	8,6	0,4	0,4	9,8	47,00	144,80			
		550	66,26	20,55	18,57	113,85	739,80	470,00			
								31,48%			
484	Мороженое туп-я (квадрат или вафель)										
55	Свекольник на м/к бульоне	200	8,3	1,60	4,16	11,84	39,60				
294/505	Котлета Куринная с соусом красным основным	90/30	20,08	13,13	12,2	15,02	90,40				
469	Макаронный отвар	150	12	5,50	4,80	38,30	220,80				
592	Сок фруктовый	200	7	1	0,2	19,8	191,00				
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,21	2,4	0,5	12	86,00				
ПР	Хлеб ржаной	30	1,15	3,2	1,4	13,1	82,2				
ПР	Кондитерские изделия (сир)	шт	12,26	2,2	2	30,5	144,80				
		820,00	66,26	29,71	27,98	146,44	920,80				
	Итого за день							39,18%			
		1370,00		50,26	46,55	260,29	1660,60	70,66%			

исследования: 2 Ленин: 10: пятница

		Завтрак									
		200/5	26,39								
173	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	10	8	0,1	7,2	0,13	41,7	224			
1/4	Масло сливочное/поплавки	200	7,86	2,9	2,5	24,8	134				
382	Каша с молоком	30	1,74	1,95	0,6	13,8	69				
ПР	Батон нарезной	шт	12,26	2,2	2	30,5	144,80				
ПР	Кондитерские изделия (сир)	100	10,01	0,4	0,4	9,8	47,00				
	Фрукт сезонный	575,00	66,26	14,25	20,60	120,73	684,52				
								29,13%			
43	Салат из свежей капусты и свеклы										
108	Суп картофельный с клецками на крупном бульоне	60	6,48	0,72	4,17	5,77	62,1				
412	Фрикадельки Деревенские туп-е в соусе	200	8,05	1,6	2,4	16,6	74,64				
198	Гороховое пюре	90/40	19,02	7,9	13,1	14,3	144				
699	Напиток апельсиновый	150	10,09	9,60	0,80	29,60	227,00				
ПР	Хлеб пшеничный	200	8	0,2	25,7	12	104				
ПР	Хлеб ржаной	30	1,21	2,4	0,5	13,1	82,2				
ПР	Кондитерские изделия (сир)	шт	12,26	2,2	2	30,5	144,80				
		830,00	66,26	27,82	24,37	147,57	904,74				
	Итого за день							38,50%			
		1405,00		42,07	44,97	268,30	1589,36	67,63%			

Средняя масса порции, Энергетическая Ценность за 10 дней			
Завтрак	561	19,79	21,73
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%			103,73
Обед	830	28,90	27,60
			135,10
			902,62
			29%

Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%								
Средняя норма за день	1390,5		48,69	49,33	238,83	38%		
Распределение ЭЦ в завтрак, обед при норме 50-60%						1579,53	67%	