



Согласовано
Директор МАОУ СОШ № 4

Э.Шушова

20 *22* г



Утверждаю
Директор ООО "Большая переменна"
Волков С.Н.

20 *22* г

Примерное 10-дневное меню

Для обучающихся в общеобразовательных учреждениях, посещающих группу продленного дня

Примерное меню для организации питания обучающихся, посещающих группу продленного дня

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя: I							
день: I: понедельник							
Обед							
294	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	26,83	12,3	8,1	4,1	143
476	Картофель запечённый	150	14,17	4,1	11,7	33,6	286
388	Напиток из пшеника	200	8	0,7	0,3	24,4	103
ПП	Хлеб ржаной	30	1,8	2,4	0,5	12	66
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,9	3,2	1,4	13,1	82,2
		510	52,7	22,7	22	87,2	680,2
неделя: I							
день: 2: вторник							
Обед							
386/505	Виточки мясные панированные Нежирные с соусом красным основным	110	28,87	9,6	11,74	10,76	187,00
171	Каша гречневая рассычатая	150	10,13	8,20	6,30	38,70	245,00
592	Сок фруктовый	200	10	1	0,2	19,8	86
ПП	Хлеб ржаной	30	1,8	2,4	0,5	12	66
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,9	3,2	1,4	13,1	82,2
		520,00	52,70	24,40	20,14	94,36	666,20
неделя: I							
день: 3: среда							
Обед							
259	Жаркое по-домашнему с мясом	240	40	14,77	13,55	29,61	390,04
699	Напиток апельсиновый	200	9	0,2	0,5	25,7	104
ПП	Хлеб ржаной	30	1,8	2,4	0,5	12	66
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,9	3,2	1,4	13,1	82,2
		500,00	52,70	20,57	15,45	80,41	642,24
неделя: I							
день: 4: четверг							
Обед							
265	Плов из курицы	240	37	17,49	15,07	40,60	391,60
276	Кисель фруктовый	200	12	0,1	0,5	27,9	111
ПП	Хлеб ржаной	30	1,8	2,4	0,5	12	66
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,9	3,2	1,4	13,1	82,2
		500,00	52,70	23,19	16,97	93,60	650,80

Обед									
294/305	Котлета Куриная с соусом красным основным	110	27	11,76	11,02	13,4	199,00		
469	Макаронь отварные	150	12	5,50	4,80	38,30	191,00		
592	Сок фруктовый	200	10	1	0,2	19,8	86,00		
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,9	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		

неделя: 2 день:10: пятница

Обед									
412	Фрикадельки Деревенские туш-е в соусе	110	29,91	7,08	11,65	12,73	128		
198	Гороховое пюре	150	10,09	9,60	0,80	29,60	227,00		
699	Напиток апельсиновый	200	9	0,2		25,7	104		
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,9	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		
Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней									
Обед ГПД		514		22,27	18,35	90,49	634,26		