

Утверждаю
Директор ООО "Большая перемена"
Волков С.Н.
_____ 2024__г

Примерное 10- дневное меню

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте с 7 до 12 лет при 2-х разовом питании с 01.04.2024г

неделя: 2 день:8: среда							
Завтрак							
265	Плов с мясом	170/70	62,91	14,70	13,00	40,70	346,00
376	Чай с сахаром	200	4,12	0,2	0,1	15	60
ПР	Батон нарезной	30	3,5	1,95	0,6	13,8	69
ПР	Печенье	30	5,88	2,4	3,3	16,8	106,50
		500	76,41	19,25	17,00	86,30	581,50
							24,74%
Обед							
131	Горошек зелёный консервированный	60	10,72	1,80	0,10	7,70	43,80
104	Суп с мясными фрикадельками	170/30	18,34	7,08	4,14	13,85	121,80
234/505	Котлеты из минтая Фирменные с соусом красным основным	90/30	24,07	10,80	12,90	13,70	207,00
125	Картофель отварной	150	12,42	2,9	4,7	33,6	145
349	Компот из сухофруктов	200	7,26	0,6	0,1	31,7	131
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,9	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,7	3,2	1,4	13,1	82,2
		790,00	76,41	28,78	23,84	125,65	796,80
							33,91%
	Итого за день	1290,00		48,03	40,84	211,95	1378,30
							58,65%
неделя: 2 день:9: четверг							
Завтрак							
222	Пудинг творожный с повидлом	150/30	43,15	13,5	12,52	44,75	372
15	Сыр порционный	10	11,78	2,3	2,95	0	47
579	Чай с шиповником	200	6,62	0,4	0,1	18,4	77
ПР	Батон нарезной	30	3,5	1,95	0,6	13,8	69
ПР	Фрукт сезонный	100	11,36	0,4	0,4	9,8	47,00
		520	76,41	18,55	16,57	86,75	612,00
							26,04%
Обед							
484	Морковь туш-я (курагой или изюмом)	60	7,44	0,68	2,72	5,88	39,60
55	Свекольник на м/к бульоне	200	12,3	1,60	4,16	11,84	90,40
294/505	Котлета Куриная с соусом красным основным	90/30	27,73	13,13	12,2	15,02	220,80
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	1,9	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,7	3,2	1,4	13,1	82,2
		790,00	76,41	27,51	25,98	115,94	776,00
							33,02%
	Итого за день	1310,00		46,06	42,55	202,69	1388,00
							59,06%
неделя: 2 день:10: пятница							
Завтрак							
173	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	28,72	6,7	7,9	41,7	224
14	Масло сливочное/порциями/	10	12,42	0,1	7,2	0,13	65,72
382	Какао с молоком	200	16,16	2,9	2,5	24,8	134
ПР	Батон нарезной	30	3,5	1,95	0,6	13,8	69
	Фрукт сезонный	100	15,61	0,4	0,4	9,8	47,00
		545,00	76,41	12,05	18,60	90,23	539,72
							22,97%
Обед							
43	Салат из свежей капусты и свеклы	60	6,06	0,72	4,17	5,77	62,1
108	Суп картофельный с клёцками на курином бульоне	200	11,74	1,6	2,4	16,6	74,64
412	Фрикадельки Деревенские туш-е в соусе	90/40	35,15	7,9	13,1	14,3	144
198	Гороховое пюре	150	9,86	9,60	0,80	29,60	227,00
699	Напиток апельсиновый	200	10	0,2		25,7	104
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,9	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,7	3,2	1,4	13,1	82,2
		800,00	76,41	25,62	22,37	117,07	759,94
							32,34%
	Итого за день	1345,00		37,67	40,97	207,30	1299,66
							55,30%
Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней							
	Завтрак	520		17,96	20,06	78,69	557,37
	<i>Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%</i>						24%
	Обед	786		27,07	25,32	111,92	787,00
	<i>Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%</i>						33%
	Средняя всего за день	1305,5		45,02	45,38	190,60	1344,37
	<i>Распределение ЭЦ в завтрак,обед при норме 50-60%</i>			58%	57%	57%	57%