

директор С. Волков  
С. Волков



Утверждаю  
Директор ООО "Большая перемена"  
С. Волков  
2023г

### **Примерное 10- дневное меню**

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











| неделя: 2                                                       |                                                | день9: четверг  |       |              |              |               |                |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>                                                  |                                                |                 |       |              |              |               |                |
| 222                                                             | Пудинг творожный с повидлом                    | 150/30          | 40,9  | 13,5         | 12,52        | 44,75         | 372            |
| 15                                                              | Сыр порционный                                 | 10              | 8,39  | 2,3          | 2,95         | 0             | 47             |
| 376                                                             | Чай с сахаром                                  | 200             | 3,12  | 0,2          | 0,1          | 15            | 60             |
| ПР                                                              | Батон нарезной                                 | 30              | 2,85  | 1,95         | 0,6          | 13,8          | 69             |
| ПР                                                              | Фрукт сезонный                                 | 100             | 8,6   | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47,00          |
|                                                                 |                                                | 520             | 63,86 | 18,35        | 16,57        | 83,35         | 595,00         |
| ПР                                                              | Кондитерские изделия (20гр)                    | шт              | 10,85 | 1,6          | 2            | 14,1          | 88,00          |
|                                                                 |                                                | 540,00          | 74,71 | 19,95        | 18,57        | 97,45         | 683,00         |
|                                                                 |                                                |                 |       |              |              |               | 29,06%         |
| <b>Обед</b>                                                     |                                                |                 |       |              |              |               |                |
| 484                                                             | Морковь туш-я (курагой или изюмом)             | 60              | 4,26  | 0,68         | 2,72         | 5,88          | 39,60          |
| 55                                                              | Свекольник на м/к бульоне                      | 200             | 8,3   | 1,60         | 4,16         | 11,84         | 90,40          |
| 294/505                                                         | Котлета Куриная с соусом красным основным      | 90/30           | 22,3  | 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              | 1,86  | 2,4          | 0,5          | 12            | 66             |
| ПР                                                              | Хлеб ржаной                                    | 30              | 1,8   | 3,2          | 1,4          | 13,1          | 82,2           |
|                                                                 |                                                | 790,00          | 63,86 | 27,51        | 25,98        | 115,94        | 776,00         |
| ПР                                                              | Кондитерские изделия                           | 20              | 10,85 | 1,6          | 2            | 14,1          | 88,00          |
|                                                                 |                                                | 810             | 74,71 | 29,11        | 27,98        | 130,04        | 864,00         |
|                                                                 |                                                |                 |       |              |              |               | 36,77%         |
|                                                                 | <b>Итого за день</b>                           | <b>1350,00</b>  |       | <b>49,06</b> | <b>46,55</b> | <b>227,49</b> | <b>1547,00</b> |
|                                                                 |                                                |                 |       |              |              |               | 65,83%         |
| неделя: 2                                                       |                                                | день10: пятница |       |              |              |               |                |
| <b>Завтрак</b>                                                  |                                                |                 |       |              |              |               |                |
| 173                                                             | Каша молочная пшеничная с маслом сливочным     | 200/5           | 28,22 | 6,7          | 7,9          | 41,7          | 224            |
| 14                                                              | Масло сливочное/порциями/                      | 10              | 11    | 0,1          | 7,2          | 0,13          | 65,72          |
| 382                                                             | Какао с молоком                                | 200             | 8,86  | 2,9          | 2,5          | 24,8          | 134            |
| ПР                                                              | Батон нарезной                                 | 30              | 2,85  | 1,95         | 0,6          | 13,8          | 69             |
|                                                                 | Фрукт сезонный                                 | 100             | 12,93 | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47,00          |
|                                                                 |                                                | 545,00          | 63,86 | 12,05        | 18,60        | 90,23         | 539,72         |
| ПР                                                              | Кондитерские изделия                           | 20              | 10,85 | 1,6          | 2            | 14,1          | 88,00          |
|                                                                 |                                                | 565,00          | 74,71 | 13,65        | 20,60        | 104,33        | 627,72         |
|                                                                 |                                                |                 |       |              |              |               | 26,71%         |
| <b>Обед</b>                                                     |                                                |                 |       |              |              |               |                |
| 43                                                              | Салат из свежей капусты и свеклы               | 60              | 6,86  | 0,72         | 4,17         | 5,77          | 62,1           |
| 108                                                             | Суп картофельный с клецками на курином бульоне | 200             | 10,56 | 1,6          | 2,4          | 16,6          | 74,64          |
| 412                                                             | Фрикадельки Деревенские туш-е в соусе          | 90/40           | 21,16 | 7,9          | 13,1         | 14,3          | 144            |
| 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           |
|                                                                 |                                                | 800,00          | 63,86 | 25,62        | 22,37        | 117,07        | 759,94         |
| ПР                                                              | Кондитерские изделия                           | 20              | 10,85 | 1,6          | 2            | 14,1          | 88,00          |
|                                                                 |                                                | 820             | 74,71 | 27,22        | 24,37        | 131,17        | 847,94         |
|                                                                 |                                                |                 |       |              |              |               | 36,08%         |
|                                                                 | <b>Итого за день</b>                           | <b>1385,00</b>  |       | <b>40,87</b> | <b>44,97</b> | <b>235,50</b> | <b>1475,66</b> |
|                                                                 |                                                |                 |       |              |              |               | 62,79%         |
| <b>Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней</b> |                                                |                 |       |              |              |               |                |
| <b>Завтрак</b>                                                  |                                                | <b>540</b>      |       | <b>19,55</b> | <b>22,05</b> | <b>91,47</b>  | <b>639,67</b>  |
| <i>Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%</i>              |                                                |                 |       |              |              |               | <b>27%</b>     |
| <b>Обед</b>                                                     |                                                | <b>806</b>      |       | <b>28,66</b> | <b>27,92</b> | <b>125,89</b> | <b>879,86</b>  |
| <i>Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%</i>                 |                                                |                 |       |              |              |               | <b>37%</b>     |
| <b>Средняя всего за день</b>                                    |                                                | <b>1346</b>     |       | <b>48,21</b> | <b>49,97</b> | <b>217,36</b> | <b>1519,53</b> |
| <i>Распределение ЭЦ в завтрак,обед при норме 50-60%</i>         |                                                |                 |       |              |              |               | <b>65%</b>     |