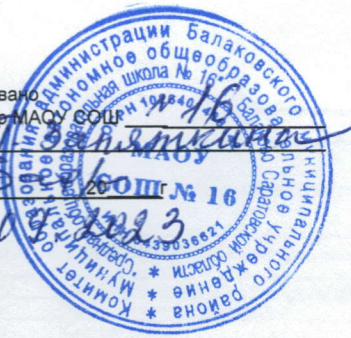


5-11 85⁰⁰

Согласовано
Директор МАОУ СОШ

М. С. Волков
01.09.2013



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

С.Н. Волков
01.09.2013



Примерное 10- дневное меню

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте от 12 лет при 2-х разовом питании
(платники)

Примерное меню для организации питания детей от 12 лет и старше (платники)

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя: 1 день1: понедельник							
Завтрак							
278	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	200/5	26,78	4,2	6,9	36,1	220,2
14	Масло сливочное/порциями/	10	11,88	0,1	7,2	0,13	65,72
15	Сыр порционно	10	11	2,3	2,95	0	47
379	Кофейный напиток с молоком	200	16,52	1,5	1,3	22,4	107
ПР	Батон нарезной	30	4,38	1,95	0,6	13,8	69
ПР	Фрукт сезонный	150	14,44	0,6	0,6	14,7	70,50
		605,00	85,00	10,65	19,55	87,13	579,42
							21,30%
Обед							
70-71	Овощи по сезону	100	10,58	1,41	6	8,2	92,8
145	Суп из овощей со сметаной	250/5	15,92	3,20	5,60	15,50	105,00
294	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	34,93	12,3	8,1	4,1	143
476	Картофель запечённый	180	18,07	4,9	14,04	40,32	343,2
388	Напиток из шиповника	200	10,3	0,7	0,3	24,4	103
ПР	Хлеб ржаной	30	2,5	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,7	3,2	1,4	13,1	82,2
		895	95	28,11	35,94	117,62	935,20
							34,38%
	Итого за день	1500,00		38,76	55,49	204,75	1514,62
							55,68%
неделя: 1 день2: вторник							
Завтрак							
274/505	Котлета по домашнему с соусом красным основным	120	46,62	9,90	8,50	9,90	163,00
305	Рис отварной с овощами	180	18	5,76	5,40	36,90	219,60
686	Чай с сахаром лимоном	200	6,18	0,2	0	10,2	41
ПР	Батон	50	6,7	3,25	1	23	115
ПР	Печенье	30	7,5	2,4	3,3	16,8	106,50
		580	85,00	21,51	18,2	96,8	645,1
							23,72%
Обед							
131	Кукуруза консервированная	100	12,91	2,00		11,00	50,00
82	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/5	18	3,1	5,6	15,5	96
386/505	Биточки мясные панированные Нежные с соусом красным основным	120	30,89	9,6	11,74	10,76	187,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	18	9,80	7,56	46,44	294,00
592	Сок фруктовый	200	10	1	0,2	19,8	86
ПР	Хлеб ржаной	30	2,5	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,7	3,2	1,4	13,1	82,2
		905,00	95,00	31,10	27,00	128,60	861,20
							31,66%
	Итого за день	1485,00		52,61	45,20	225,40	1506,30
							55,38%
неделя: 1 день3: среда							
Завтрак							
294/505	Котлета Куриная с соусом красным основным	120	43,12	11,76	11,02	13,4	199,00
469	Макарони отварные	180	18	6,60	5,76	42,00	229,00
686	Чай с сахаром лимоном	200	6,18	0,2	0	10,2	41
15	Сыр порционно	10	11	2,3	2,95	0	47
ПР	Батон	50	6,7	3,25	1	23	115
		560,00	85,00	24,11	20,73	88,60	631,00
							23,20%
Обед							
43	Салат из белокочанной капусты	100	7,88	1,6	5,1	6,9	80
102	Суп гороховый	250	13,26	6,40	4,50	21,75	141,00
259	Жаркое по-домашнему с мясом	280	58,66	17,20	15,80	34,54	455,00
699	Напиток апельсиновый	200	10	0,2		25,7	104
ПР	Хлеб ржаной	30	2,5	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,7	3,2	1,4	13,1	82,2
		890,00	95,00	31,00	27,30	113,99	928,20
							34,13%
	Итого за день	1450,00		55,11	48,03	202,59	1559,20
							57,32%
неделя: 1 день4: четверг							
Завтрак							
366	Запеканка из творога	200	43,19	24,00	18,10	45,60	275,00
ПР	Молоко сгущёное	20	5,5	1,30	1,40	10,20	59,60
ПР	Батон нарезной	30	4,38	1,95	0,6	13,8	69
382	Какао с молоком	200	16,16	2,9	2,5	24,8	134
	Фрукт сезонный	150	15,77	0,6	0,6	14,7	70,50
		600,00	85,00	30,75	23,20	109,10	608,10
							22,36%
Обед							
70-71	Овощи по сезону	100	10,58	1,41	6	8,2	92,8
96	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	250/5	20,3	3	5,8	29,7	133
265	Плов из курицы	280	46,92	20,40	17,97	47,40	456,90
276	Кисель фруктовый	200	12	0,1		27,9	111
ПР	Хлеб ржаной	30	2,5	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,7	3,2	1,4	13,1	82,2
		895,00	95,00	30,51	31,67	138,30	941,90
							34,63%
	Итого за день	1495,00		61,26	54,87	247,40	1550,00

							56,99%
неделя: 1		день5: пятница					
Завтрак							
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	220/5	26,6	4,6	8,4	33,2	227,04
15	Сыр порционный	15	17	3,45	4,45	0	54,5
14	Масло сливочное/порциями/	10	11,88	0,1	7,2	0,13	65,72
209	Яйцо варёное	40	13,52	5,1	4,6	0,3	63
580	Чай с сахаром молоком	200	8,62	1,7	1,3	17,4	88
ПР	Батон	60	7,38	3,9	1,2	27,6	138
		550,00	85,00	18,85	27,15	78,63	636,26
							23,39%
Обед							
88	Винегрет овощной	100	15,16	1,4	10,1	6,6	123
166	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	10	3,9	2,8	20	121
392/505	Котлета по домашнему с соусом красным основным	120	38,32	9,90	8,50	9,90	163,00
128	Картофельное пюре/ картофель с молоком	180	18	3,7	6,48	24,3	169,2
538	Компот из свежих яблок	200	8,32	0,2	0,2	27,9	115
ПР	Хлеб ржаной	30	2,5	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,7	3,2	1,4	13,1	82,2
		910,00	95,00	24,70	29,98	113,80	839,40
							30,86%
	Итого за день	1460,00		43,55	57,13	192,43	1475,66
							54,25%
неделя: 2		день6: понедельник					
Завтрак							
386/505	Биточки мясные панированные Нежные с соусом красным основным	120	44,12	9,6	11,74	10,76	187,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	18	9,80	7,56	46,44	294,00
686	Чай с сахаром лимоном	200	6,18	0,2	0	10,2	41
ПР	Пряник	40	10	2,2	2	30,5	144,8
ПР	Батон	50	6,7	3,25	1	23	115
		590,00	85,00	25,05	22,30	120,90	781,80
							28,74%
Обед							
484	Морковь туш-я (курагой или изюмом)	100	10,54	1,13	4,50	9,80	66,00
138	Суп картофельный с крупой(пшено) на м/к бульоне	250	15,6	3,7	2,8	19,6	119
437/505	Тефтели мясные с соусом	120	40,32	10,60	16,50	9,20	227,00
139	Капуста тушёная	180	16,08	4,6	5,15	11,8	130,8
349	Компот из сухофруктов	200	7,26	0,6	0,1	31,7	131
ПР	Хлеб ржаной	30	2,5	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,7	3,2	1,4	13,1	82,2
		910,00	95,00	26,23	30,95	107,20	822,00
							30,22%
	Итого за день	1500,00		51,28	53,25	228,10	1603,80
							58,96%
неделя: 2		день7: вторник					
Завтрак							
210	Омлет натуральный	200	28,04	15,07	26,00	3,07	317,30
15	Сыр порционный	10	11	2,3	2,95	0	47
14	Масло сливочное/порциями/	10	11,88	0,1	7,2	0,13	65,72
ПР	Батон нарезной	30	4,38	1,95	0,6	13,8	69
379	Кофейный напиток с молоком	200	16,52	1,5	1,3	22,4	107
	Фрукт сезонный	100	13,18	0,4	0,4	9,8	47,00
		550,00	85,00	21,32	38,45	49,20	653,02
							24,01%
Обед							
212	Свекла туш-я с яблоками	100	15,82	1,30	6,80	10,15	107,70
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	17,52	3,1	5,6	11,75	96
290	Птица туш-я с овощами	100	34,36	15,2	12,7	15,3	215,00
302	Каша пшеничная рассыпчатая	180	12,1	6,80	5,90	45,36	268,00
389	Сок фруктовый	200	10	1	0,2	19,8	86
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,7	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	2,5	3,2	1,4	13,1	82,2
		900,00	95,00	33,00	33,10	127,46	920,90
							33,86%
	Итого за день	1450,00		54,32	71,55	176,66	1573,92
							57,86%
неделя: 2		день8: среда					
Завтрак							
265	Плов с мясом	280	70	15,66	13,90	46,80	382,60
376	Чай с сахаром	200	3,12	0,2	0,1	15	60
ПР	Батон нарезной	30	4,38	1,95	0,6	13,8	69
ПР	Печенье	30	7,5	2,4	3,3	16,8	106,50
		540	85	20,21	17,90	92,40	618,10
							22,72%
Обед							
131	Горошек зелёный консервированный	100	12,42	3,00	0,20	12,80	73,00
104	Суп с мясными фрикадельками	10/250	18,93	8,85	5,18	17,30	152,25
234/505	Котлеты из минтая Фирменные с соусом красным основным	120	28,85	9,60	11,50	12,20	193,00
125	Картофель отварной	180	22,6	3,5	5,6	40,32	174
349	Компот из сухофруктов	200	7	0,6	0,1	31,7	131
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,7	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	2,5	3,2	1,4	13,1	82,2
		860,00	95,00	31,15	24,48	139,42	871,45
							32,04%
	Итого за день	1400,00		51,36	42,38	231,82	1489,55

54,76%

неделя: 2		день9: четверг		Завтрак				
222	Пудинг творожный с повидлом	200/30	53,32	18	14,7	57,7	496	
15	Сыр порционный	10	11	2,3	2,95	0	47	
376	Чай с сахаром	200	3,12	0,2	0,1	15	60	
ПР	Батон нарезной	30	4,38	1,95	0,6	13,8	69	
	Фрукт сезонный	100	13,18	0,4	0,4	9,8	47,00	
		570	85	22,85	18,75	96,30	719,00	
							26,43%	
		Обед						
484	Морковь туш-я (курагой или изюмом)	100	10,54	1,13	4,50	9,80	66,00	
55	Свекольник на м/к бульоне	250	16,74	2,00	5,20	14,80	113,00	
294/505	Котлета Куриная с соусом красным основным	120	34,52	11,76	11,02	13,4	199,00	
469	Макароны отварные	180	18	6,60	5,76	42,00	229,00	
592	Сок фруктовый	200	10	1	0,2	19,8	86,00	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,7	2,4	0,5	12	66	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,5	3,2	1,4	13,1	82,2	
		910,00	95,00	28,09	28,58	124,90	841,20	
							30,93%	
	Итого за день	1480,00		50,94	47,33	221,20	1560,20	
							57,36%	
неделя: 2		день10: пятница		Завтрак				
173	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	34,81	6,7	7,9	41,7	224	
14	Масло сливочное/порциями/	10	11,88	0,1	7,2	0,13	65,72	
382	Какао с молоком	200	16,16	2,9	2,5	24,8	134	
ПР	Батон	50	6,7	3,25	1	23	115	
	Фрукт сезонный	100	15,45	0,4	0,4	9,8	47,00	
		550,00	85,00	13,35	19,00	99,43	585,72	
							21,53%	
		Обед						
48	Салат из свежей капусты и свеклы	100	8,18	1,2	6,95	9,6	103,5	
108	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250	15,86	2	3	20,75	93,3	
412	Фрикадельки Деревенские туш-е в соусе	120	41,58	7,08	11,65	12,73	128	
198	Гороховое пюре	180	14,18	11,52	0,90	39,50	272,40	
699	Напиток апельсиновый	200	10	0,2		25,7	104	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,7	2,4	0,5	12	66	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,5	3,2	1,4	13,1	82,2	
		900,00	95,00	27,60	24,40	133,38	849,40	
							31,23%	
	Итого за день	1450,00		40,95	43,40	232,81	1435,12	
							52,76%	
Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней								
Завтрак		569,5		20,87	22,52	91,85	645,75	
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%							24%	
Обед		898		29,15	29,34	124,47	881,09	
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%							32%	
Средняя всего за день		1467		50,01	51,86	216,32	1526,84	
Распределение ЭЦ в завтрак,обед при норме 50-60%				56%	56%	56%	56%	