

Согласовано  
Директор МАOU СОШ \_\_\_\_\_  
Н.В. Старовойтова



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



## **Примерное 10- дневное меню**

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте с 7 до 12 лет



неделя: 1      день:3: среда						
<b>Завтрак</b>						
294/505	Котлета Куринная с соусом красным основным	904,00	13,23	12,4	15,08	223,80
469	Макаронны отварные	150	5,50	4,80	38,30	191,00
686	Чай с сахаром лимонном	200	0,2	0	10,2	41
ПР	Батон нарезной	30	1,95	0,6	13,8	69
		<b>510,00</b>	<b>20,88</b>	<b>17,80</b>	<b>77,38</b>	<b>524,80</b>
						22,33%
<b>Обед</b>						
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,96	3,06	4,14	48
102	Суп гороховый	200	5,12	3,60	17,40	112,80
259	Жаркое по-домашнему с мясом	170/70	14,77	13,55	29,61	390,04
699	Напиток апельсиновый	200	0,2		25,7	104
ПР	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
		<b>760,00</b>	<b>26,65</b>	<b>22,11</b>	<b>101,95</b>	<b>803,04</b>
						34,17%
	<b>Итого за день</b>	<b>1270,00</b>	<b>47,53</b>	<b>39,91</b>	<b>179,33</b>	<b>1327,84</b>
						56,50%
неделя: 1      день:4: четверг						
<b>Завтрак</b>						
320	Запеканка из творога	150	18,00	13,60	34,20	206,00
ПР	Молоко сгущенное	20	1,30	1,40	10,20	59,60
ПР	Батон нарезной	30	1,95	0,6	13,8	69
382	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134
	Фрукт сезонный	150	0,6	0,6	14,7	70,50
		<b>550,00</b>	<b>24,75</b>	<b>18,70</b>	<b>97,70</b>	<b>539,10</b>
						22,94%
<b>Обед</b>						
70-71	Овощи по сезону	60	0,85	3,6	4,9	55,68
96	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	200/5	2,4	4,64	23,76	106,4
265	Плов из курицы	170/70	17,49	15,07	40,60	391,60
276	Кисель фруктовый	200	0,1		27,9	111
ПР	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
		<b>765,00</b>	<b>26,44</b>	<b>25,21</b>	<b>122,26</b>	<b>812,88</b>
						34,59%
	<b>Итого за день</b>	<b>1315,00</b>	<b>51,19</b>	<b>43,91</b>	<b>219,96</b>	<b>1351,98</b>
						57,53%

неделя: 1		день:5: пятница					
		<b>Завтрак</b>					
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	4,2	7,6	30,2	206,4	
15	Сыр порционный	15	3,45	4,45	0	54,5	
14	Масло сливочное/порциями/	10	0,1	7,2	0,13	65,72	
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	
580	Чай с сахаром молоком	200	1,7	1,3	17,4	88	
ПР	Батон нарезной	30	1,95	0,6	13,8	69	
		<b>500,00</b>	<b>16,50</b>	<b>25,75</b>	<b>61,83</b>	<b>546,62</b>	
						23,26%	
		<b>Обед</b>					
88	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	3,96	73,8	
166	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	3,12	2,24	16	96,8	
274/505	Котлета по домашнему с соусом красным основным	90/30	11,10	9,50	11,10	183,00	
128	Картофельное пюре/ картофель с молоком	150	3,1	3,4	20,3	141	
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	
		<b>790,00</b>	<b>23,96</b>	<b>25,30</b>	<b>104,36</b>	<b>757,80</b>	
						32,25%	
	<b>Итого за день</b>	<b>1290,00</b>	<b>40,46</b>	<b>51,05</b>	<b>166,19</b>	<b>1304,42</b>	
						55,51%	
неделя: 2		день:6: понедельник					
		<b>Завтрак</b>					
386/505	Биточки мясные панированные Нежные с соусом красным основным	90/40	10,8	13,2	12,1	210,00	
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	6,30	39,40	245,00	
686	Чай с сахаром лимоном	200	0,2	0	10,2	41	
ПР	Батон нарезной	30	1,95	0,6	13,8	69	
		<b>510,00</b>	<b>21,64</b>	<b>20,10</b>	<b>75,50</b>	<b>565,00</b>	
						24,04%	
		<b>Обед</b>					
484	Морковь туш-я (курагой или изюмом)	60	0,68	2,72	5,88	39,60	
138	Суп картофельный с крупой(пшено) на м/к бульоне	200	2,96	2,24	15,68	95,2	
437/505	Тефтели мясные с соусом	90/30	11,90	18,50	10,30	255,00	
139	Каша тушеная	150	3,8	4,3	9,8	109	
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	
		<b>790,00</b>	<b>25,54</b>	<b>29,76</b>	<b>98,46</b>	<b>778,00</b>	
						33,11%	
	<b>Итого за день</b>	<b>1300,00</b>	<b>47,18</b>	<b>49,86</b>	<b>173,96</b>	<b>1343,00</b>	
						57,15%	

<b>неделя: 2</b>						
<b>день:7: вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
210	Омлет натуральный	150	11,30	19,50	2,30	238,00
15	Сыр порционный	10	2,3	2,95	0	47
14	Масло сливочное/поршинами/	10	0,1	7,2	0,13	65,72
ПР	Батон нарезной	30	1,95	0,6	13,8	69
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107
	Фрукт сезонный	100	0,4	0,4	9,8	47,00
		<b>500,00</b>	<b>17,55</b>	<b>31,95</b>	<b>48,43</b>	<b>573,72</b>
						24,41%
<b>Обед</b>						
212	Снегдз гуш-я с яблоками	60	0,78	4,06	6,09	64,60
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	2,48	4,48	9,4	76,8
290	Птица гуш-я с овощами	30/70	15,2	12,7	15,3	215,00
302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,60	4,90	37,80	223,00
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	86
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	3,2	1,4	13,1	82,2
		<b>780,00</b>	<b>30,66</b>	<b>28,24</b>	<b>113,49</b>	<b>813,60</b>
						34,62%
	<b>Итого за день</b>	<b>1280,00</b>	<b>48,21</b>	<b>60,19</b>	<b>161,92</b>	<b>1387,32</b>
						59,03%
<b>неделя: 2 день:8: среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
265	Плов с мясом	170/70	14,70	13,00	40,70	346,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
ПР	Батон нарезной	30	1,95	0,6	13,8	69
ПР	Печенье	30	2,4	3,3	16,8	106,50
		<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>17,00</b>	<b>86,30</b>	<b>581,50</b>
						24,74%
<b>Обед</b>						
131	Горошек зелёный консервированный	60	1,80	0,10	7,70	43,80
104	Суп с мясными фрикадельками	170/30	7,08	4,14	13,85	121,80
234/505	Котлеты из мянтяя Фирменные с соусом красным основным	90/30	10,80	12,90	13,70	207,00
125	Картофель отварной	150	2,9	4,7	33,6	145
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	3,2	1,4	13,1	82,2
		<b>790,00</b>	<b>28,78</b>	<b>23,84</b>	<b>125,65</b>	<b>796,80</b>
						33,91%
	<b>Итого за день</b>	<b>1290,00</b>	<b>48,03</b>	<b>40,84</b>	<b>211,95</b>	<b>1378,30</b>
						58,65%

