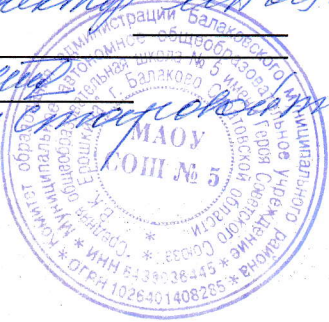


*Виктор Владимирович*  
*Ирина Владимировна*  
*Н.В. Волков*



Утверждаю  
Директор ООО "Большая перемена" Волков С.Я.  
\_\_\_\_\_  
ДОКУМЕНТ 2023



**Примерное 10- дневное меню**

для обучающихся для организации питания детей в возрасте с 7 до 12 лет (100 руб) ГПД





неделя: 2		день8: среда					
<b>Обед</b>							
131	Горошек зелёный консервированный	100	12,42	3,00	0,20	12,80	73,00
104	Суп с мясными фрикадельками	10/250	23,93	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
		<b>860,00</b>	<b>100,00</b>	<b>31,15</b>	<b>24,48</b>	<b>139,42</b>	<b>871,45</b>
							37,08%
неделя: 2		день9: четверг					
<b>Обед</b>							
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	21,74	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
		<b>910,00</b>	<b>100,00</b>	<b>28,09</b>	<b>28,58</b>	<b>124,90</b>	<b>841,20</b>
							35,80%
неделя: 2		день10: пятница					
<b>Обед</b>							
48	Салат из свежей капусты и свеклы	100	8,18	1,2	6,95	9,6	103,5
108	Суп картофельный с клёцками на курином бульоне	250	20,86	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
		<b>900,00</b>	<b>100,00</b>	<b>27,60</b>	<b>24,40</b>	<b>133,38</b>	<b>849,40</b>
							36,14%
<b>Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней</b>							
<b>Обед</b>		<b>898</b>		<b>29,15</b>	<b>29,34</b>	<b>124,47</b>	<b>881,09</b>
<i>Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%</i>							<b>37%</b>