

Составлено
Директор ООО "Большая перемена"
И.С. Волков

МАОУ
СОШ № 7

ИНН 6439036445 * ОГРН 1026401408285

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

ДОКУМЕНТОВ

БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА

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					
Завтрак							
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%
Обед							
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%
	Итого за день	1350,00		49,06	46,55	227,49	1547,00
							65,83%
неделя: 2		день10: пятница					
Завтрак							
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%
Обед							
43	Салат из свежей капусты и свеклы	60	6,86	0,72	4,17	5,77	62,1
108	Суп картофельный с клёбками 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%
	Итого за день	1385,00		40,87	44,97	235,50	1475,66
							62,79%
Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней							
Завтрак		540		19,55	22,05	91,47	639,67
<i>Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%</i>							27%
Обед		806		28,66	27,92	125,89	879,86
<i>Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%</i>							37%
Средняя всего за день		1346		48,21	49,97	217,36	1519,53
<i>Распределение ЭЦ в завтрак,обед при норме 50-60%</i>							65%