

Согласовано
Директор MAOY СОШ

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



Примерное 10- дневное меню

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

неделя: 2 день9: четверг							
Завтрак							
222	Пудинг творожный с повидлом	200/30	73,88	18	14,7	57,7	496
15	Сыр порционный	10	11,78	2,3	2,95	0	47
579	Чай с шиповником	200	6,78	0,4	0,1	18,4	77
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	110	23,05	18,75	99,70	736,00
							27,06%
Обед							
484	Морковь туш-я (курагой или изюмом)	100	12,94	1,13	4,50	9,80	66,00
55	Свекольник на м/к бульоне	250	21,5	2,00	5,20	14,80	113,00
294/505	Котлета Куриная с соусом красным основным	120	47,34	11,76	11,02	13,4	199,00
469	Макароны отварные	180	18,02	6,60	5,76	42,00	229,00
592	Сок фруктовый	200	15	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	120,00	28,09	28,58	124,90	841,20
							30,93%
	Итого за день	1480,00		51,14	47,33	224,60	1577,20
							57,99%
неделя: 2 день10: пятница							
Завтрак							
173	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	42,77	6,7	7,9	41,7	224
14	Масло сливочное/порциями/	10	15,54	0,1	7,2	0,13	63,72
382	Какао с молоком	200	17,08	2,9	2,5	24,8	134
ПР	Батон	50	6,7	3,25	1	23	115
	Фрукт сезонный	150	27,91	0,6	0,6	14,7	70,50
		615,00	110,00	13,55	19,20	104,33	609,22
							22,40%
Обед							
48	Салат из свежей капусты и свеклы	100	9,8	1,2	6,95	9,6	103,5
108	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250	23,86	2	3	20,75	93,3
412	Фрикадельки Деревенские туш-е в соусе	120	53,22	7,08	11,65	12,73	128
198	Гороховое пюре	180	16,18	11,52	0,90	39,50	272,40
699	Напиток альпийский	200	11,74	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	120,00	27,60	24,40	133,38	849,40
							31,23%
	Итого за день	1515,00		41,15	43,60	237,71	1458,62
							53,63%
Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней							
Завтрак		581		21,17	22,87	96,30	668,14
<i>Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%</i>							25%
Обед		898		29,16	28,35	124,67	872,99
<i>Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%</i>							32%
Средняя всего за день		1478,5		50,32	51,22	220,97	1541,13
<i>Распределение ЭЦ в завтрак,обед при норме 50-60%</i>				56%	56%	58%	57%