

Сотникова

Директор школы

*[Handwritten signature]*



Утверждаю  
Директор ООО "Большая перемычка"  
Волков С.Н.  
2022г

## Примерное 10- дневное меню

Для обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте с 7 до 12 лет при 2-х разовом питании



неделя: 1      день:3: среда												
Завтрак												
		90/40	34,08	13,23	12,4	15,08	223,80					
294/505	Котлета Куринная с соусом красным основным	150	12	5,50	4,80	38,30	191,00					
469	Макаронны отварные	200	6,18	0,2	0	10,2	41					
686	Чай с сахаром лимонном	30	1,74	1,95	0,6	13,8	69					
ПР	Батон нарезной	1шт	12,26	2,2	2	30,5	144,80					
ПР	Кондитерские изделия (злтр)	540,00	66,26	23,08	19,80	107,88	669,60					28,49%
Обед												
43	Салат из белокочанной капусты	60	4,22	0,96	3,06	4,14	48					
102	Суп гороховый	200	12,11	5,12	3,60	17,40	112,80					
259	Жаркое по-домашнему с мясом	170/70	27,31	14,77	13,55	29,61	390,04					
699	Напиток апельсиновый	200	8	0,2	25,7	104						
ПР	Хлеб ржаной	30	1,15	2,4	0,5	12	66					
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,21	3,2	1,4	13,1	82,2					
ПР	Кондитерские изделия (злтр)	1шт	12,26	2,2	2	30,5	144,80					
		790,00	66,26	28,85	24,11	132,45	947,84					40,33%
	Итого за день	1330,00		51,93	43,91	240,33	1617,44					68,83%
неделя: 1      день:4: четверг												
Завтрак												
320	Запеканка из творога	150	30,3	18,00	13,60	34,20	206,00					
ПР	Молоко стуженое	20	5,5	1,30	1,40	10,20	59,60					
ПР	Батон нарезной	30	1,74	1,95	0,6	13,8	69					
382	Какао с молоком	200	7,86	2,9	2,5	24,8	134					
ПР	Кондитерские изделия (злтр)	1шт	12,26	2,2	2	30,5	144,80					
	Фрукт сезонный	150	8,6	0,6	0,6	14,7	70,50					
		580,00	66,26	26,95	20,70	128,20	683,90					29,10%
Обед												
70-71	Овощи по сезону	60	8,88	0,85	3,6	4,9	55,68					
96	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	200/5	10,33	2,4	4,64	23,76	106,4					
265	Плов из курицы	170/70	24,33	17,49	15,07	40,60	391,60					
276	Кисель фруктовый	200	8,1	0,1	27,9	111						
ПР	Хлеб ржаной	30	1,15	2,4	0,5	12	66					
ПР	Кондитерские изделия (злтр)	1шт	12,26	2,2	2	30,5	144,80					
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,21	3,2	1,4	13,1	82,2					
		795,00	66,26	28,64	27,21	152,76	957,68					40,75%
	Итого за день	1375,00		55,59	47,91	280,96	1641,58					69,85%

неделя: 1 день: 5: пятница										
		Завтрак								
		200/5	14,36	4,2	7,6	30,2	206,4			
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	15	7,9	3,45	4,45	0	54,5			
174	Сыр порционный	10	8	0,1	7,2	0,13	65,72			
209	Масло сливочное/порциями/	40	10	5,1	4,6	0,3	63			
580	Ябло вареное	200	12	1,7	1,3	17,4	88			
ПР	Чай с сахаром молоком	30	1,74	1,95	0,6	13,8	69			
ПР	Батон нарезной	1шт	12,26	2,2	2	30,5	144,80			
	Кондитерские изделия (звтр)	530,00	66,26	18,70	27,75	92,33	691,42			
							29,42%			
Обед										
88	Винегрет овощной	60	5,44	0,84	6,06	3,96	73,8			
166	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	10	3,12	2,24	16	96,8			
274/505	Котлета по домашнему с соусом красным основным	90/30	17,2	11,10	9,50	11,10	183,00			
128	Картофельное пюре/ картофель с молоком	150	12	3,1	5,4	20,3	141			
631	Компот из свежих яблок	200	7	0,2	0,2	27,9	115			
ПР	Хлеб ржаной	30	1,15	2,4	0,5	12	66			
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,21	3,2	1,4	13,1	82,2			
ПР	Кондитерские изделия (звтр)	1шт	12,26	2,2	2	30,5	144,80			
		820,00	66,26	26,16	27,30	134,86	902,60			
	Итого за день	1350,00		44,86	55,05	227,19	1594,02	38,41%		
								67,83%		
неделя: 2 день: 6: понедельник										
Завтрак										
386/505	Биточки мясные панпрованые Нежные с соусом красным основным	90/40	27,47	10,8	13,2	12,1	210,00			
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	18,61	8,69	6,30	39,40	245,00			
686	Чай с сахаром лимоном	200	6,18	0,2	0	10,2	41			
ПР	Кондитерские изделия (звтр)	1шт	12,26	2,2	2	30,5	144,80			
ПР	Батон нарезной	30	1,74	1,95	0,6	13,8	69			
		540,00	66,26	23,84	22,10	106,00	709,80			
							30,20%			
Обед										
484	Морковь туш-я (супрагой или изюмом)	60	4,26	0,68	2,72	5,88	39,60			
138	Суп картофельный с крупной(пшено) на м/к бульоне	200	8,13	2,96	2,24	15,68	95,2			
437/505	Тефтели мясные с соусом	90/30	22,86	11,90	18,50	10,30	255,00			
139	Капуста тушеная	150	12,93	3,8	4,3	9,8	109			
349	Компот из сухофруктов	200	3,46	0,6	0,1	31,7	131			
ПР	Хлеб ржаной	30	1,15	2,4	0,5	12	66			
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,21	3,2	1,4	13,1	82,2			
ПР	Кондитерские изделия (звтр)	1шт	12,26	2,2	2	30,5	144,80			
		820,00	66,26	27,74	31,76	128,96	922,80			
							39,27%			
	Итого за день	1360,00		51,58	53,86	234,96	1632,60	69,47%		



