



Примерное 10- дневное меню

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

неделя: 2		день7: вторник		Завтрак				
210	Омлет натуральный	150	23,04	11,30	19,50	2,30	238,00	
15	Сыр порционный	10	11	2,3	2,95	0	47	
14	Масло сливочное/порциями/	10	11,88	0,1	7,2	0,13	65,72	
ПР	Батон нарезной	30	2,85	1,95	0,6	13,8	69	
379	Кофейный напиток с молоком	200	8,53	1,5	1,3	22,4	107	
	Фрукт сезонный	100	8,6	0,4	0,4	9,8	47,00	
	Итого завтрак:	500,00	65,90	17,55	31,95	48,43	573,72	
ПР	Кондитерские изделия в ассортименте	25	19,13	1,6	2,5	18,6	104,30	
ПР	Сок 0,2 тетра пак	200,00	24,10	1,00	0,20	22,60	72,00	
	Итого завтрак:	725,00	109,13	20,15	34,65	89,63	750,02	
								31,92%
				Обед				
		60	6,52	0,78	4,06	6,09	64,60	
212	Свекла туш-я с яблоками	200/10	12,98	2,48	4,48	9,4	76,8	
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	70/30	26,05	15,2	12,7	15,3	215,00	
290	Птица туш-я с овощами	150	6,69	5,60	4,90	37,80	223,00	
302	Каша пшеничная рассыпчатая	200	10	1	0,2	19,8	86	
389	Сок фруктовый	30	1,86	2,4	0,5	12	66	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,8	3,2	1,4	13,1	82,2	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	3,2	1,4	13,1	82,2	
	Итого обед:	780,00	65,90	30,66	28,24	113,49	813,60	
ПР	Кондитерские изделия в ассортименте	25	19,13	1,6	2,5	18,6	104,30	
ПР	Сок 0,2 тетра пак	200,00	24,10	1,00	0,20	22,60	72,00	
	Итого завтрак:	1005,00	109,13	33,26	30,94	154,69	989,90	
								42,12%
	Итого за день	1730,00		53,41	65,59	244,32	1739,92	74,04%
неделя: 2		день8: среда		Завтрак				
		170/70	54,05	14,70	13,00	40,70	346,00	
265	Плов с мясом	200	3,12	0,2	0,1	15	60	
376	Чай с сахаром	30	2,85	1,95	0,6	13,8	69	
ПР	Батон нарезной	30	5,88	2,4	3,3	16,8	106,50	
ПР	Печенье	500	65,9	19,25	17,00	86,30	581,50	
	Итого завтрак:	25	19,13	1,6	2,5	18,6	104,30	
ПР	Кондитерские изделия в ассортименте	200,00	24,10	1,00	0,20	22,60	72,00	
ПР	Сок 0,2 тетра пак	725,00	109,13	21,85	19,70	127,50	757,80	
	Итого завтрак:							32,25%
				Обед				
		60	6,72	1,80	0,10	7,70	43,80	
131	Горошек зелёный консервированный	170/30	13,34	7,08	4,14	13,85	121,80	
104	Суп с мясными фрикадельками	90/30	23,76	10,80	12,90	13,70	207,00	
234/505	Котлеты из мясной Фирменные с соусом красным основным	150	11,42	2,9	4,7	33,6	145	
125	Картофель отварной	200	7	0,6	0,1	31,7	131	
349	Компот из сухофруктов	30	1,86	2,4	0,5	12	66	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,8	3,2	1,4	13,1	82,2	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	3,2	1,4	13,1	82,2	
	Итого обед:	790,00	65,90	28,78	23,84	125,65	796,80	
ПР	Кондитерские изделия в ассортименте	25	19,13	1,6	2,5	18,6	104,30	
ПР	Сок 0,2 тетра пак	200,00	24,10	1,00	0,20	22,60	72,00	
	Итого завтрак:	1015,00	109,13	31,38	26,54	166,85	973,10	
								41,41%
	Итого за день	1740,00		53,23	46,24	294,35	1730,90	73,66%
неделя: 2		день9: четверг		Завтрак				
		150/30	36,87	13,5	12,52	44,75	372	
222	Пудинг творожный с повидлом	10	11	2,3	2,95	0	47	
15	Сыр порционный	200	6,58	0,4	0,1	18,4	77	
579	Чай с шиповником	30	2,85	1,95	0,6	13,8	69	
ПР	Батон нарезной	100	8,6	0,4	0,4	9,8	47,00	
ПР	Фрукт сезонный	520	65,9	18,55	16,57	86,75	612,00	
	Итого завтрак:	25	19,13	1,6	2,5	18,6	104,30	
ПР	Кондитерские изделия в ассортименте	200,00	24,10	1,00	0,20	22,60	72,00	
ПР	Сок 0,2 тетра пак	745,00	109,13	21,15	19,27	127,95	788,30	
	Итого завтрак:							33,54%
				Обед				
		60	7,1	0,68	2,72	5,88	39,60	
484	Морковь туш-я (курагой или изюмом)	200	8,3	1,60	4,16	11,84	90,40	
55	Свекольник на м/к бульоне	90/30	21,5	13,13	12,2	15,02	220,80	
294/505	Котлета Куриная с соусом красным основным	150	15,34	5,50	4,80	38,30	191,00	
469	Макаронные отварные	200	10	1	0,2	19,8	86,00	
592	Сок фруктовый	30	1,86	2,4	0,5	12	66	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,8	3,2	1,4	13,1	82,2	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	3,2	1,4	13,1	82,2	
	Итого обед:	790,00	65,90	27,51	25,98	115,94	776,00	
ПР	Кондитерские изделия в ассортименте	25	19,13	1,6	2,5	18,6	104,30	
ПР	Сок 0,2 тетра пак	200,00	24,10	1,00	0,20	22,60	72,00	
	Итого завтрак:	1015,00	109,13	30,11	28,68	157,14	952,30	
								40,52%
	Итого за день	1760,00		51,26	47,95	285,09	1740,60	74,07%

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	8,22	2,9	2,5	24,8	134
ПР	Батон нарезной	30	2,85	1,95	0,6	13,8	69
	Фрукт сезонный	100	15,61	0,4	0,4	9,8	47,00
	Итого завтрак:	545,00	65,90	12,05	18,60	90,23	539,72
ПР	Кондитерские изделия в ассортименте	25	19,13	1,6	2,5	18,6	104,30
ПР	Сок 0,2 тетра пак	200,00	24,10	1,00	0,20	22,60	72,00
	Итого завтрак:	770,00	109,13	14,65	21,30	131,43	716,02
							30,47%
Обед							
43	Салат из свежей капусты и свеклы	60	6,86	0,72	4,17	5,77	62,1
108	Суп картофельный с клёцками на курином бульоне	200	10,56	1,6	2,4	16,6	74,64
412	Фрикадельки Деревенские туш-е в соусе	90/40	23,2	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
	Итого обед:	800,00	65,90	25,62	22,37	117,07	759,94
ПР	Кондитерские изделия в ассортименте	25	19,13	1,6	2,5	18,6	104,30
ПР	Сок 0,2 тетра пак	200,00	24,10	1,00	0,20	22,60	72,00
	Итого завтрак:	1025,00	109,13	28,22	25,07	158,27	936,24
							39,84%
	Итого за день	1795,00		42,87	46,37	289,70	1652,26
							70,31%
Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней							
Завтрак		745		20,56	22,76	119,89	733,67
<i>Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%</i>							31%
Обед		1011		29,67	28,02	153,12	963,30
<i>Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%</i>							41%
Средняя всего за день		1756		50,22	50,78	273,00	1696,97
<i>Распределение ЭЦ в завтрак,обед при норме 50-60%</i>				65%	64%	81%	72%