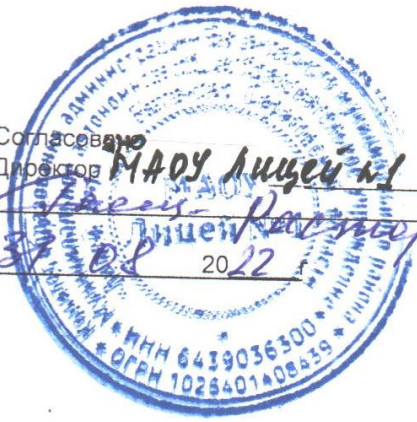


Согласовано  
Директор

*Ирина Викторовна*  
МАОУ Лицей №1

*Ирина Викторовна*  
Ирина Викторовна Волкович И В

20 22



Утверждаю  
Директор ООО

«Большая перемена»  
Волков С.Н.

20



## Примерное 10- дневное меню

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

*Примерное меню для организации питания детей от 12 лет и старше (платники)*

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
				<b>неделя: 1                    день1: понедельник</b>			
<b>Завтрак</b>							
278	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	200/5	20	4,2	6,9	36,1	220,2
14	Масло сливочное/порциями/	10	10	0,1	7,2	0,13	65,72
15	Сыр порционнo	10	11	2,3	2,95	0	47
379	Кофейный напиток с молоком	200	16,44	1,5	1,3	22,4	107
ПР	Батон нарезной	30	4,38	1,95	0,6	13,8	69
ПР	Фрукт сезонный	100	13,18	0,4	0,4	9,8	47,00
		<b>555,00</b>	<b>75,00</b>	<b>10,45</b>	<b>19,35</b>	<b>82,23</b>	<b>555,92</b>
							20,44%
<b>Обед</b>							
70-71	Овощи по сезону	100	10,58	1,41	6	8,2	92,8
145	Суп из овощей со сметаной	250/5	15,92	3,20	5,60	15,50	105,00
294	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	27,7	12,3	8,1	4,1	143
476	Картофель запечённый	180	17,62	4,9	14,04	40,32	343,2
388	Напиток из шиповника	200	8,56	0,7	0,3	24,4	103

ПР	Хлеб ржаной	30	2,2	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,42	3,2	1,4	13,1	82,2
		<b>895</b>	<b>85</b>	<b>28,11</b>	<b>35,94</b>	<b>117,62</b>	<b>935,20</b>
							34,38%
	<b>Итого за день</b>	<b>1450,00</b>		<b>38,56</b>	<b>55,29</b>	<b>199,85</b>	<b>1491,12</b>
							54,82%
<b>неделя: 1                    день2: вторник</b>							
<b>Завтрак</b>							
274/505	Котлета по домашнему с соусом красным основным	120	46,62	9,90	8,50	9,90	163,00
305	Рис отварной с овощами	180	18	5,76	5,40	36,90	219,60
376	Чай с сахаром	200	3	0,2	0,1	15	60
ПР	Батон	60	7,38	3,9	1,2	27,6	138
		<b>560</b>	<b>75,00</b>	<b>19,76</b>	<b>15,2</b>	<b>89,4</b>	<b>580,6</b>
							21,35%
<b>Обед</b>							
131	Кукуруза консервированная	100	7,91	2,00		11,00	50,00
82	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/5	18	3,1	5,6	15,5	96
386/505	Биточки мясные панированные Нежные с соусом красным основным	120	26,47	9,6	11,74	10,76	187,00

171	Каша гречневая рассыпчатая	180	18	9,80	7,56	46,44	294,00
592	Сок фруктовый	200	10	1	0,2	19,8	86
ПР	Хлеб ржаной	30	2,2	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,42	3,2	1,4	13,1	82,2
		<b>905,00</b>	<b>85,00</b>	<b>31,10</b>	<b>27,00</b>	<b>128,60</b>	<b>861,20</b>
							31,66%
	<b>Итого за день</b>	<b>1465,00</b>		<b>50,86</b>	<b>42,20</b>	<b>218,00</b>	<b>1441,80</b>
							53,01%
<b>неделя: 1                    день3: среда</b>							
<b>Завтрак</b>							
294/505	Котлета Куриная с соусом красным основным	120	44,12	11,76	11,02	13,4	199,00
469	Макароны отварные	180	18	6,60	5,76	42,00	229,00
686	Чай с сахаром лимоном	200	5,5	0,2	0	10,2	41
ПР	Батон	60	7,38	3,9	1,2	27,6	138
		<b>560,00</b>	<b>75,00</b>	<b>22,46</b>	<b>17,98</b>	<b>93,20</b>	<b>607,00</b>
							22,32%
<b>Обед</b>							
43	Салат из белокочанной капусты	100	6,44	1,6	5,1	6,9	80
102	Суп гороховый	250	12,02	6,40	4,50	21,75	141,00
259	Жаркое по- домашнему с мясом	280	53,92	17,20	15,80	34,54	455,00
699	Напиток апельсиновый	200	8	0,2		25,7	104
ПР	Хлеб ржаной	30	2,2	2,4	0,5	12	66

ПР	Хлеб пшеничный	30	2,42	3,2	1,4	13,1	82,2
		<b>890,00</b>	<b>85,00</b>	<b>31,00</b>	<b>27,30</b>	<b>113,99</b>	<b>928,20</b>
							34,13%
	<b>Итого за день</b>	<b>1450,00</b>		<b>53,46</b>	<b>45,28</b>	<b>207,19</b>	<b>1535,20</b>
							56,44%
<b>неделя: 1                    день4: четверг</b>							
<b>Завтрак</b>							
366	Запеканка из творога	200	33,63	24,00	18,10	45,60	275,00
ПР	Молоко сгущёное	20	5,5	1,30	1,40	10,20	59,60
ПР	Батон нарезной	30	4,38	1,95	0,6	13,8	69
382	Какао с молоком	200	15,72	2,9	2,5	24,8	134
	Фрукт сезонный	150	15,77	0,6	0,6	14,7	70,50
		<b>600,00</b>	<b>75,00</b>	<b>30,75</b>	<b>23,20</b>	<b>109,10</b>	<b>608,10</b>
							22,36%
<b>Обед</b>							
70-71	Овощи по сезону	100	10,58	1,41	6	8,2	92,8
96	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	250/5	18	3	5,8	29,7	133
265	Плов из курицы	280	39,8	20,40	17,97	47,40	456,90
276	Кисель фруктовый	200	12	0,1		27,9	111
ПР	Хлеб ржаной	30	2,2	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,42	3,2	1,4	13,1	82,2
		<b>895,00</b>	<b>85,00</b>	<b>30,51</b>	<b>31,67</b>	<b>138,30</b>	<b>941,90</b>
							34,63%
	<b>Итого за день</b>	<b>1495,00</b>		<b>61,26</b>	<b>54,87</b>	<b>247,40</b>	<b>1550,00</b>
							56,99%
<b>неделя: 1                    день5: пятница</b>							

<b>Завтрак</b>							
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	220/5	24,12	4,6	8,4	33,2	227,04
15	Сыр порционный	15	17	3,45	4,45	0	54,5
14	Масло сливочное/порциями/	10	10	0,1	7,2	0,13	65,72
209	Яйцо варёное	40	11	5,1	4,6	0,3	63
580	Чай с сахаром молоком	200	5,5	1,7	1,3	17,4	88
ПР	Батон	60	7,38	3,9	1,2	27,6	138
		<b>550,00</b>	<b>75,00</b>	<b>18,85</b>	<b>27,15</b>	<b>78,63</b>	<b>636,26</b>
							23,39%
<b>Обед</b>							
88	Винегрет овощной	100	10	1,4	10,1	6,6	123
166	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	10	3,9	2,8	20	121
392/505	Котлета по домашнему с соусом красным основным	120	37,99	9,90	8,50	9,90	163,00
128	Картофельное пюре/ картофель с молоком	180	16	3,7	6,48	24,3	169,2
538	Компот из свежих яблок	200	6,39	0,2	0,2	27,9	115
ПР	Хлеб ржаной	30	2,2	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,42	3,2	1,4	13,1	82,2
		<b>910,00</b>	<b>85,00</b>	<b>24,70</b>	<b>29,98</b>	<b>113,80</b>	<b>839,40</b>
							30,86%
	<b>Итого за день</b>	<b>1460,00</b>		<b>43,55</b>	<b>57,13</b>	<b>192,43</b>	<b>1475,66</b>

							54,25%
<b>неделя: 2                    день: понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>							
386/505	Биточки мясные панированные Нежные с соусом красным основным	120	44,12	9,6	11,74	10,76	187,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	18	9,80	7,56	46,44	294,00
686	Чай с сахаром лимоном	200	5,5	0,2	0	10,2	41
ПР	Батон	60	7,38	3,9	1,2	27,6	138
		<b>560,00</b>	<b>75,00</b>	<b>23,50</b>	<b>20,50</b>	<b>95,00</b>	<b>660,00</b>
							24,26%
<b>Обед</b>							
484	Морковь туш-я (курагой или изюмом)	100	10,88	1,13	4,50	9,80	66,00
138	Суп картофельный с крупой(пшено) на м/к бульоне	250	11,84	3,7	2,8	19,6	119
437/505	Тефтели мясные с соусом	120	38,04	10,60	16,50	9,20	227,00
139	Капуста тушёная	180	12,7	4,6	5,15	11,8	130,8
349	Компот из сухофруктов	200	6,92	0,6	0,1	31,7	131
ПР	Хлеб ржаной	30	2,2	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,42	3,2	1,4	13,1	82,2
		<b>910,00</b>	<b>85,00</b>	<b>26,23</b>	<b>30,95</b>	<b>107,20</b>	<b>822,00</b>
							30,22%
	<b>Итого за день</b>	<b>1470,00</b>		<b>49,73</b>	<b>51,45</b>	<b>202,20</b>	<b>1482,00</b>

							54,49%
<b>неделя: 2                    день7: вторник</b>							
<b>Завтрак</b>							
210	Омлет натуральный	200	20	15,07	26,00	3,07	317,30
15	Сыр порционный	10	11	2,3	2,95	0	47
14	Масло сливочное/порциями/	10	10	0,1	7,2	0,13	65,72
ПР	Батон нарезной	30	4,38	1,95	0,6	13,8	69
379	Кофейный напиток с молоком	200	16,44	1,5	1,3	22,4	107
	Фрукт сезонный	100	13,18	0,4	0,4	9,8	47,00
		<b>550,00</b>	<b>75,00</b>	<b>21,32</b>	<b>38,45</b>	<b>49,20</b>	<b>653,02</b>
							24,01%
<b>Обед</b>							
212	Свекла туш-я с яблоками	100	15	1,30	6,80	10,15	107,70
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	16	3,1	5,6	11,75	96
290	Птица туш-я с овощами	100	27,28	15,2	12,7	15,3	215,00
302	Каша пшеничная рассыпчатая	180	12,1	6,80	5,90	45,36	268,00
389	Сок фруктовый	200	10	1	0,2	19,8	86
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,42	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	2,2	3,2	1,4	13,1	82,2
		<b>900,00</b>	<b>85,00</b>	<b>33,00</b>	<b>33,10</b>	<b>127,46</b>	<b>920,90</b>
							33,86%



	<b>Итого за день</b>	<b>1450,00</b>		<b>54,32</b>	<b>71,55</b>	<b>176,66</b>	<b>1573,92</b>
							57,86%
<b>неделя: 2                    день8: среда</b>							
<b>Завтрак</b>							
265	Плов с мясом	280	60,12	15,66	13,90	46,80	382,60
376	Чай с сахаром	200	3	0,2	0,1	15	60
ПР	Батон нарезной	30	4,38	1,95	0,6	13,8	69
ПР	Печенье	30	7,5	2,4	3,3	16,8	106,50
		<b>540</b>	<b>75</b>	<b>20,21</b>	<b>17,90</b>	<b>92,40</b>	<b>618,10</b>
							22,72%
<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	16,7	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	15,49	3,5	5,6	40,32	174
349	Компот из сухофруктов	200	6,92	0,6	0,1	31,7	131
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,42	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	2,2	3,2	1,4	13,1	82,2
		<b>860,00</b>	<b>85,00</b>	<b>31,15</b>	<b>24,48</b>	<b>139,42</b>	<b>871,45</b>
							32,04%
	<b>Итого за день</b>	<b>1400,00</b>		<b>51,36</b>	<b>42,38</b>	<b>231,82</b>	<b>1489,55</b>
							54,76%
<b>неделя: 2                    день9: четверг</b>							
<b>Завтрак</b>							

222	Пудинг творожный с повидлом	200/30	43,44	18	14,7	57,7	496
15	Сыр порционный	10	11	2,3	2,95	0	47
376	Чай с сахаром	200	3	0,2	0,1	15	60
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
		<b>570</b>	<b>75</b>	<b>22,85</b>	<b>18,75</b>	<b>96,30</b>	<b>719,00</b>
							26,43%
<b>Обед</b>							
484	Морковь туш-я (курагой или изюмом)	100	10,88	1,13	4,50	9,80	66,00
55	Свекольник на м/к бульоне	250	15,62	2,00	5,20	14,80	113,00
294/505	Котлета Куриная с соусом красным основным	120	25,88	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	2,42	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	2,2	3,2	1,4	13,1	82,2
		<b>910,00</b>	<b>85,00</b>	<b>28,09</b>	<b>28,58</b>	<b>124,90</b>	<b>841,20</b>
							30,93%
	<b>Итого за день</b>	<b>1480,00</b>		<b>50,94</b>	<b>47,33</b>	<b>221,20</b>	<b>1560,20</b>
							57,36%
<b>неделя: 2                      день10: пятница</b>							
<b>Завтрак</b>							
173	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	28,72	6,7	7,9	41,7	224

14	Масло сливочное/порциями/	10	10	0,1	7,2	0,13	65,72
382	Какао с молоком	200	15,72	2,9	2,5	24,8	134
ПР	Батон нарезной	35	5,11	2,28	0,7	16,1	80,5
	Фрукт сезонный	100	15,45	0,4	0,4	9,8	47,00
		<b>550,00</b>	<b>75,00</b>	<b>12,38</b>	<b>18,70</b>	<b>92,53</b>	<b>551,22</b>
							20,27%
<b>Обед</b>							
48	Салат из свежей капусты и свеклы	100	7,28	1,2	6,95	9,6	103,5
108	Суп картофельный с клёцками на курином бульоне	250	12,86	2	3	20,75	93,3
412	Фрикадельки Деревенские туш-е в соусе	120	38,06	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	8	0,2		25,7	104
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,42	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	2,2	3,2	1,4	13,1	82,2
		<b>900,00</b>	<b>85,00</b>	<b>27,60</b>	<b>24,40</b>	<b>133,38</b>	<b>849,40</b>
							31,23%
	<b>Итого за день</b>	<b>1450,00</b>		<b>39,98</b>	<b>43,10</b>	<b>225,91</b>	<b>1400,62</b>
							51,49%
<b>Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней</b>							
	<b>Завтрак</b>	<b>559,5</b>		<b>20,25</b>	<b>21,72</b>	<b>87,80</b>	<b>618,92</b>
	<i>Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%</i>						<b>23%</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>32%</b>
<b>Средняя всего за день</b>	<b>1457</b>		<b>49,40</b>	<b>51,06</b>	<b>212,27</b>	<b>1500,01</b>
<i>Распределение ЭЦ в завтрак,обед при норме 50-60%</i>			<b>55%</b>	<b>55%</b>	<b>55%</b>	<b>55%</b>

***Примерное меню для организации питания детей от 12 лет платники***

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>неделя: 1                      день: суббота</b>							
<b>Завтрак</b>							
294/505	Котлета Куриная с соусом красным основным	120	44,12	11,76	11,02	13,4	199,00
469	Макаронь отварные	180	18	6,60	5,76	42,00	229,00
686	Чай с сахаром лимоном	200	5,5	0,2	0	10,2	41
ПР	Батон	60	7,38	3,9	1,2	27,6	138
		<b>560,00</b>	<b>75,00</b>	<b>22,46</b>	<b>17,98</b>	<b>93,20</b>	<b>607,00</b>

							22,32%
<b>Обед</b>							
43	Салат из белокочанной капусты	100	6,44	1,6	5,1	6,9	80
102	Суп гороховый	250	12,02	6,40	4,50	21,75	141,00
259	Жаркое домашнему с мясом	280	53,92	17,20	15,80	34,54	455,00
699	Напиток апельсиновый	200	8	0,2		25,7	104
ПР	Хлеб ржаной	30	2,2	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,42	3,2	1,4	13,1	82,2
		<b>890,00</b>	<b>85,00</b>	<b>31,00</b>	<b>27,30</b>	<b>113,99</b>	<b>928,20</b>
							34,13%
	<b>Итого за день</b>	<b>1450,00</b>		<b>53,46</b>	<b>45,28</b>	<b>207,19</b>	<b>1535,20</b>
							56,44%
<b>неделя 2</b>							
<b>Суббота 12 день Завтрак</b>							
386/505	Биточки мясные панированные Нежные с соусом красным основным	120	44,12	9,6	11,74	10,76	187,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	18	9,80	7,56	46,44	294,00
686	Чай с сахаром лимоном	200	5,5	0,2	0	10,2	41

ПР	Батон	60	7,38	3,9	1,2	27,6	138
		<b>560,00</b>	<b>75,00</b>	<b>23,50</b>	<b>20,50</b>	<b>95,00</b>	<b>660,00</b>
							24,26%
<b>Обед</b>							
484	Морковь туш- я (курагой или изюмом)	100	10,88	1,13	4,50	9,80	66,00
138	Суп картофельный с крупой(пшено) на м/к бульоне	250	11,84	3,7	2,8	19,6	119
437/505	Тефтели мясные с соусом	120	38,04	10,60	16,50	9,20	227,00
139	Капуста тушёная	180	12,7	4,6	5,15	11,8	130,8
349	Компот из сухофруктов	200	6,92	0,6	0,1	31,7	131
ПР	Хлеб ржаной	30	2,2	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,42	3,2	1,4	13,1	82,2
		<b>910,00</b>	<b>85,00</b>	<b>26,23</b>	<b>30,95</b>	<b>107,20</b>	<b>822,00</b>
							30,22%
	<b>Итого за день</b>	<b>1470,00</b>		<b>49,73</b>	<b>51,45</b>	<b>202,20</b>	<b>1482,00</b>
							54,49%