Согласовано
Директор лицея №1
Ратникова Н.В.
М.П.

Утверждаю
Директор ООО "Большая перемена"
Волкова О.Н.
_____ 202_г.

Примерное 10- дневное меню

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

Примерное меню для организации питания детей от 7 лет до 12 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя: 1	**день1: понедельник**						
			Завтрак				
278	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	200/5	20,28	4,2	6,9	36,1	220,2
14	Масло сливочное/порциями/	10	11,88	0,1	7,2	0,13	65,72
15	Сыр порционно	10	11	2,3	2,95	0	47
379	Кофейный напиток с молоком	200	8,53	1,5	1,3	22,4	107
ПР	Батон нарезной	30	2,85	1,95	0,6	13,8	69
ПР	Фрукт сезонный	100	11,36	0,4	0,4	9,8	47,00
		555,00	**65,90**	**10,45**	**19,35**	**82,23**	**555,92**
							23,66%
			Обед				
70-71	Овощи по сезону	60	5,64	0,85	3,6	4,9	55,68
145	Суп из овощей со сметаной	200/5	10,9	2,56	4,48	12,40	84,00
294	Рыба, тушенная в томате с овощами	90/30	22,64	13,2	9,4	4,6	163,8
476	Картофель запечёный	150	15,06	4,1	11,7	33,6	286
388	Напиток из шиповника	200	8	0,7	0,3	24,4	103
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,86	3,2	1,4	13,1	82,2
		795	**65,9**	**27,01**	**31,38**	**105,00**	**840,68**
							35,77%
	Итого за день	**1350,00**		**37,46**	**50,73**	**187,23**	**1396,60**
							59,43%
неделя: 1	**день2: вторник**						
			Завтрак				
274/505	Котлета по домашнему с соусом красным основным	90/40	43,1	11,10	9,50	11,10	183,30
305	Рис отварной с овощами	150	16,83	4,80	4,50	30,80	183,00
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
		510,00	**65,90**	**18,05**	**14,70**	**70,70**	**495,30**
							21,08%
			Обед				
131	Кукуруза консервированная	60	6,35	1,20		6,60	30,00
82	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной	200/5	10,24	2,48	4,48	12,4	76,8
386/505	Биточки мясные панированные Нежные с соусом красным основным	90/30	24,41	9,96	12,1	11,16	193,85
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,24	8,20	6,30	38,70	245,00
592	Сок фруктовый	200	10	1	0,2	19,8	86
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,86	3,2	1,4	13,1	82,2
		795,00	**65,90**	**28,44**	**24,98**	**113,76**	**779,85**
							33,19%
	Итого за день	**1305,00**		**46,49**	**39,68**	**184,46**	**1275,15**
							54,26%
неделя: 1	**день3: среда**						
			Завтрак				
294/505	Котлета Куриная с соусом красным основным	90/40	39,49	13,23	12,4	15,08	223,80
469	Макароны отварные	150	15,34	5,50	4,80	38,30	191,00
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
		510,00	**65,90**	**23,58**	**20,30**	**91,98**	**617,80**
							26,29%
			Обед				
43	Салат из белокочанной капусты	60	5,78	0,96	3,06	4,14	48
102	Суп гороховый	200	13,62	5,12	3,60	17,40	112,80
259	Жаркое по-домашнему с мясом	170/70	32,84	14,77	13,55	29,61	390,04
699	Напиток апельсиновый	200	10	0,2		25,7	104
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,86	3,2	1,4	13,1	82,2
		760,00	**65,90**	**26,65**	**22,11**	**101,95**	**803,04**
							34,17%
	Итого за день	**1270,00**		**50,23**	**42,41**	**193,93**	**1420,84**
							60,46%
неделя: 1	**день4: четверг**						
			Завтрак				
320	Запеканка из творога	150	40,47	18,00	13,60	34,20	206,00
ПР	Молоко сгущёное	20	5,5	1,30	1,40	10,20	59,60
ПР	Батон нарезной	30	2,85	1,95	0,6	13,8	69
581	Кофейный напиток	200	5,72	0,1	0,1	20	81
	Фрукт сезонный	150	11,36	0,6	0,6	14,7	70,50
		550,00	**65,90**	**21,95**	**16,30**	**92,90**	**486,10**
							20,69%
			Обед				
54	Свекла отварная дольками	60	5,8	0,9	0,1	5,2	25,2
96	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	200/5	14,56	2,4	4,64	23,76	106,4
265	Плов из курицы	170/70	29,88	17,49	15,07	40,60	391,60
276	Кисель фруктовый	200	12	0,1		27,9	111
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,86	3,2	1,4	13,1	82,2
		765,00	**65,90**	**26,49**	**21,71**	**122,56**	**782,40**
							33,29%
	Итого за день	**1315,00**		**48,44**	**38,01**	**215,46**	**1268,50**
							53,98%

неделя: 1	день5: пятница						
	Завтрак						
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	18,81	4,2	7,6	30,2	206,4
15	Сыр порционный	15	12,58	3,45	4,45	0	54,5
14	Масло сливочное/порциями/	10	11,88	0,1	7,2	0,13	65,72
209	Яйцо варёное	40	11,16	5,1	4,6	0,3	63
380	Чай с сахаром молоком	200	8,62	1,7	1,3	17,4	88
ПР	Батон нарезной	30	2,85	1,95	0,6	13,8	69
		500,00	**65,90**	**16,50**	**25,75**	**61,83**	**546,62**
							23,26%
	Обед						
484	Морковь туш-я (курагой или изюмом)	60	7,1	0,68	2,72	5,88	39,60
166	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	10,58	3,12	2,24	16	96,8
274/505	Котлета по домашнему с соусом красным основным	90/30	24,24	11,10	9,50	11,10	183,00
128	Картофель с молоком	150	12	3,1	5,4	20,3	141
631	Компот из свежих яблок	200	8,32	0,2	0,2	27,9	115
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,86	3,2	1,4	13,1	82,2
		790,00	**65,90**	**23,80**	**21,96**	**106,28**	**723,60**
							30,79%
	Итого за день	**1290,00**		**40,30**	**47,71**	**168,11**	**1270,22**
							54,05%
неделя: 2	день6: понедельник						
	Завтрак						
386/505	Биточки мясные панированные Нежные с соусом красным основным	90/40	38,26	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	Батон нарезной	30	2,85	1,95	0,6	13,8	69
		510,00	**65,90**	**21,64**	**20,10**	**75,50**	**565,00**
							24,04%
	Обед						
70-71	Овощи по сезону	60	6,64	0,85	3,6	4,9	55,68
138	Суп картофельный с крупой(пшено) на м/к бульоне	200	8,88	2,96	2,24	15,68	95,2
437/505	Тефтели мясные с соусом	90/30	26,5	11,90	18,50	10,30	255,00
139	Капуста тушёная	150	12,96	3,8	4,3	9,8	109
349	Компот из сухофруктов	200	7,26	0,6	0,1	31,7	131
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,86	3,2	1,4	13,1	82,2
		790,00	**65,90**	**25,71**	**30,64**	**97,48**	**794,08**
							33,79%
	Итого за день	**1300,00**		**47,35**	**50,74**	**172,98**	**1359,08**
							57,83%
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
		500,00	**65,90**	**17,55**	**31,95**	**48,43**	**573,72**
							24,41%
	Обед						
212	Свекла туш-я с яблоками	60	6,52	0,78	4,06	6,09	64,60
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	12,98	2,48	4,48	9,4	76,8
290	Птица туш-я с овощами	70/30	26,05	15,2	12,7	15,3	215,00
302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,09	5,60	4,90	37,80	223,00
389	Сок фруктовый	200	10	1	0,2	19,8	86
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
		780,00	**65,90**	**30,66**	**28,24**	**113,49**	**813,60**
							34,62%
	Итого за день	**1280,00**		**48,21**	**60,19**	**161,92**	**1387,32**
							59,03%

неделя: 2	день8: среда						
		Завтрак					
265	Плов с мясом	170/70	54,05	14,70	13,00	40,70	346,00
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	Печенье	30	5,88	2,4	3,3	16,8	106,50
		500	**65,9**	**19,25**	**17,00**	**86,30**	**581,50**
							24,74%
		Обед					
131	Горошек зелёный консервированный	60	6,72	1,80	0,10	7,70	43,80
104	Суп с мясными фрикадельками	170/30	13,34	7,08	4,14	13,85	121,80
234/505	Котлеты из минтая Фирменные с соусом красным основным	90/30	23,76	10,80	12,90	13,70	207,00
125	Картофель отварной	150	11,42	2,9	4,7	33,6	145
349	Компот из сухофруктов	200	7	0,6	0,1	31,7	131
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	**65,90**	**28,78**	**23,84**	**125,65**	**796,80**
							33,91%
	Итого за день	**1290,00**		**48,03**	**40,84**	**211,95**	**1378,30**
							58,65%
неделя: 2	день9: четверг						
		Завтрак					
222	Пудинг творожный с повидлом	150/30	36,87	13,5	12,52	44,75	372
15	Сыр порционный	10	11	2,3	2,95	0	47
579	Чай с шиповником	200	6,58	0,4	0,1	18,4	77
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	**65,9**	**18,55**	**16,57**	**86,75**	**612,00**
							26,04%
		Обед					
484	Морковь туш-я (курагой или изюмом)	60	7,1	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	21,5	13,13	12,2	15,02	226,80
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	**65,90**	**27,51**	**25,98**	**115,94**	**776,00**
							33,02%
	Итого за день	**1310,00**		**46,06**	**42,55**	**202,69**	**1388,00**
							59,06%
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
		545,00	**65,90**	**12,05**	**18,60**	**90,23**	**539,72**
							22,97%
		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
		800,00	**65,90**	**25,62**	**22,37**	**117,07**	**759,94**
							32,34%
	Итого за день	**1345,00**		**37,67**	**40,97**	**207,30**	**1299,66**
							55,30%
	Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней						
	Завтрак	*520*		*17,96*	*20,06*	*78,69*	*557,37*
	Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%						*24%*
	Обед	*786*		*27,07*	*25,32*	*111,92*	*787,00*
	Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%						*33%*
	Средняя всего за день	*1305,5*		*45,02*	*45,38*	*190,60*	*1344,37*
	Распределение ЭЦ в завтрак,обед при норме 50-60%			*58%*	*57%*	*57%*	*57%*