

Согласовано
Директор МАОУ



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



Примерное 10- дневное меню

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях, посещающих группу продленного дня

Примерное меню для организации питания обучающихся, посещающих группу продленного дня

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя: 1 день1: понедельник							
Обед							
294	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	26,83	12,3	8,1	4,1	143
476	Картофель запечённый	150	14,17	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	1,9	3,2	1,4	13,1	82,2
		510	52,7	22,7	22	87,2	680,2
неделя: 1 день2: вторник							
Обед							
386/505	Биточки мясные панированные Нежные с соусом красным основным	110	28,87	9,6	11,74	10,76	187,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,13	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	1,9	3,2	1,4	13,1	82,2
		520,00	52,70	24,40	20,14	94,36	666,20
неделя: 1 день3: среда							
Обед							
259	Жаркое по-домашнему с мясом	240	40	14,77	13,55	29,61	390,04
699	Напиток апельсиновый	200	9	0,2		25,7	104

ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,9	3,2	1,4	13,1	82,2
		500,00	52,70	20,57	15,45	80,41	642,24
неделя: 1 день4: четверг							
Обед							
265	Плов из курицы	240	37	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	1,9	3,2	1,4	13,1	82,2
		500,00	52,70	23,19	16,97	93,60	650,80
неделя: 1 день5: пятница							
Обед							
392/505	Котлета по домашнему с соусом красным основным	110	23,93	9,90	8,50	9,90	163,00
128	Картофельное пюре/ картофель с молоком	150	15,07	3,1	5,4	20,3	141
538	Компот из свежих яблок	200	10	0,2	0,2	27,9	115
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,9	3,2	1,4	13,1	82,2
		520,00	52,70	18,80	16,00	83,20	567,20
неделя: 2 день6: понедельник							
Обед							
437/505	Тефтели мясные с соусом	110	21,7	10,60	16,50	9,20	227,00
139	Капуста тушёная	150	20,3	3,8	4,3	9,8	109
349	Компот из сухофруктов	200	7	0,6	0,1	31,7	131
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,9	3,2	1,4	13,1	82,2

		520,00	52,70	20,60	22,80	75,80	615,20
неделя: 2		день7: вторник					
Обед							
290	Птица туш-я с овощами	100	29,06	15,2	12,7	15,3	215,00
302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,94	5,60	4,90	37,80	223,00
389	Сок фруктовый	200	10	1	0,2	19,8	86
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,8	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,9	3,2	1,4	13,1	82,2
		510,00	52,70	27,40	19,70	98,00	672,20
неделя: 2		день8: среда					
Обед							
234/505	Котлеты из минтая Фирменные с соусом красным основным	110	24,07	9,60	11,50	12,20	193,00
125	Картофель отварной	150	17,93	2,9	4,7	33,6	145
349	Компот из сухофруктов	200	7	0,6	0,1	31,7	131
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,8	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,9	3,2	1,4	13,1	82,2
		520,00	52,70	18,70	18,20	102,60	617,20
неделя: 2		день9: четверг					
Обед							
294/505	Котлета Куриная с соусом красным основным	110	27	11,76	11,02	13,4	199,00
469	Макароны отварные	150	12	5,50	4,80	38,30	191,00
592	Сок фруктовый	200	10	1	0,2	19,8	86,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,9	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	3,2	1,4	13,1	82,2
		520,00	52,70	23,86	17,92	96,60	624,20

неделя: 2		день10: пятница					
Обед							
412	Фрикадельки Деревенские туш-е в соусе	110	29,91	7,08	11,65	12,73	128
198	Гороховое пюре	150	10,09	9,60	0,80	29,60	227,00
699	Напиток апельсиновый	200	9	0,2		25,7	104
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,9	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	3,2	1,4	13,1	82,2
		520,00	52,70	22,48	14,35	93,13	607,20
Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней							
Обед ГПД		514		22,27	18,35	90,49	634,26