

Согласовано
Директор МАДОУ СОШ

ЖВ - Курдюмова О.К.



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



09 2022 г

Примерное 10- дневное меню

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

неделя: 2 день9: четверг

		Завтрак					
222	Пудинг творожный с повидлом	150/30	33,23	13,5	12,52	44,75	372
15	Сыр порционный	10	7,9	2,3	2,95	0	47
376	Чай с сахаром	200	2,53	0,2	0,1	15	60
ПР	Батон нарезной	30	1,74	1,95	0,6	13,8	69
ПР	Фрукт сезонный	100	8,6	0,4	0,4	9,8	47,00
		520	54	18,35	16,57	83,35	595,00
							25,32%
		Обед					
484	Морковь туш-я (курагой или изюмом)	60	4,26	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	20,08	13,13	12,2	15,02	220,80
469	Макаронь отварные	150	12	5,50	4,80	38,30	191,00
592	Сок фруктовый	200	7	1	0,2	19,8	86,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,21	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,15	3,2	1,4	13,1	82,2
		790,00	54,00	27,51	25,98	115,94	776,00
				45,86	42,55	199,29	33,02%
	Итого за день	1310,00				115,94	776,00
							58,34%

неделя: 2 день10: пятница

		Завтрак					
173	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	26,39	6,7	7,9	41,7	224
14	Масло сливочное/порциями/	10	8	0,1	7,2	0,13	65,72
382	Какао с молоком	200	7,86	2,9	2,5	24,8	134
ПР	Батон нарезной	30	1,74	1,95	0,6	13,8	69
	Фрукт сезонный	100	10,01	0,4	0,4	9,8	47,00
		545,00	54,00	12,05	18,60	90,23	539,72
							22,97%
		Обед					
43	Салат из свежей капусты и свеклы	60	6,48	0,72	4,17	5,77	62,1
108	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	8,05	1,6	2,4	16,6	74,64
412	Фрикадельки Деревенские туш-е в соусе	90/40	19,02	7,9	13,1	14,3	144
198	Гороховос пюре	150	10,09	9,60	0,80	29,60	227,00
699	Напиток апельсиновый	200	8	0,2		25,7	104
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,21	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,15	3,2	1,4	13,1	82,2
		800,00	54,00	25,62	22,37	117,07	759,94
				37,67	40,97	207,30	32,34%
	Итого за день	1345,00				207,30	1299,66
							55,30%

Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней

Завтрак		520	17,95	20,05	77,37	551,67
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%						23%
Обед		786	27,06	25,92	111,79	791,86
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%						34%
Средняя всего за день		1305,5	45,01	45,97	189,16	1343,53
Распределение ЭЦ в завтрак,обед при норме 50-60%			58%	58%	56%	57%