

Согласовано
Директор МАОУ «СОШ с. Степное»



Утверждаю
Директор ООО «Большая перемена»
Волков С.Н.



20 21 г

Примерное 10- дневное меню

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте от 12 лет

Дотационное меню приготавливаемых блюд (двухразовое (52,70))

| Наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептур |
|----------------------------|---------------------|----------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| | | день1 | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная | 200 | 9,05 | 13,08 | 29,43 | 268,25 | 242 |
| Сыр порционный | 10 | 2,6 | 2,7 | 0,0 | 34,6 | 15 |
| Батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,0 | 76,7 | ПР |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,88 | 2,66 | 11,39 | 84,66 | 379 |
| Итого завтрак: | 440 | 18 | 19 | 56 | 464 | |
| Обед | | | | | | |
| Плов с мясом | 220 | 7,3 | 11,1 | 15,9 | 192,6 | 292 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,3 | 0,1 | 23,7 | 95,6 | 349 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 0,3 | 13,8 | 63,5 | ПР |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,6 | 69,3 | ПР |
| Итого обед: | 480 | 11,4 | 11,7 | 68,0 | 421,1 | |
| Итого за день | | 29,2 | 31,1 | 123,8 | 885,3 | |

| день2 | | | | | | |
|---|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------|
| Завтрак | | | | | | |
| Макароны отварные с сыром | 150/30 | 7,4 | 10,3 | 23,0 | 227,3 | 334 |
| Масло сливочное/порциями/ | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 65,8 | 14 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 115,5 | ПР |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 40,6 | 376 |
| Итого завтрак: | 490 | 11 | 18 | 57 | 449 | |
| Обед | | | | | | |
| Картофельное пюре/ картофель с молоком | 150 | 5,4 | 7,2 | 26,4 | 191,6 | 128 |
| Котлеты мясные "по домашнему" в соусе красном | 110 | 10,44 | 7,03 | 7,70 | 135,47 | 274/505 |
| Компот из свежемороженых ягод | 200 | 0,19 | 0,04 | 25,70 | 103,92 | 639 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 0,3 | 13,8 | 63,5 | ПР |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,6 | 69,3 | ПР |
| Итого обед: | 520 | 19,8 | 14,8 | 88,2 | 563,9 | |
| Итого за день | | 31,2 | 32,8 | 145,6 | 1013,1 | |

| день3 | | | | | | |
|-------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------|
| Завтрак | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,8 | 10,5 | 14,3 | 183,5 | 171 |
| Сосиска с соусом | 50/10 | 2,6 | 2,7 | 0,0 | 34,6 | 15 |
| Батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,0 | 76,7 | ПП |
| Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 13,2 | 58 | ПП |
| Итого завтрак: | 470 | 12 | 14 | 43 | 353 | |
| Обед | | | | | | |
| Овощное рагу | 150 | 2,8 | 6,1 | 18,9 | 141,0 | 215 |
| Тефтели " мясные" с соусом красным | 110 | 7,8 | 7,7 | 8,1 | 132,5 | 437/505 |
| Компот из яблок свежих/ сухих яблок | 200 | 0,1 | 0,1 | 21,5 | 88,2 | 631 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 0,3 | 13,8 | 63,5 | ПП |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,6 | 69,3 | ПП |
| Итого обед: | 520 | 14,5 | 14,5 | 76,8 | 494,6 | |
| Итого за день | | 26,2 | 28,8 | 119,3 | 847,6 | |

| день 4 | | | | | | |
|--|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|
| Завтрак | | | | | | |
| Каша манная молочная с маслом | 200/10 | 7,3 | 9,2 | 28,8 | 257,8 | 199 |
| Масло сливочное/порциями/ | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 65,8 | 14 |
| Батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,0 | 76,7 | ПП |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 40,6 | 376 |
| Итого завтрак: | 450 | 10 | 17 | 54 | 441 | |
| Обед | | | | | | |
| Котлеты из минтая с соусом | 110 | 6,2 | 5,2 | 6,5 | 97,0 | 171 |
| Картофельное пюре/ картофель с молоком | 150 | 5,4 | 7,2 | 26,4 | 191,6 | 128 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,3 | 0,1 | 23,7 | 95,6 | 349 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 0,3 | 13,8 | 63,5 | ПП |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,6 | 69,3 | ПП |
| Итого обед: | 520 | 15,7 | 13,0 | 84,9 | 517,2 | |
| Итого за день | | 25,4 | 30,4 | 138,8 | 958,0 | |

| день 5 | | | | | | |
|---|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------|
| Завтрак | | | | | | |
| Вареники с творогом со сметанным соусом / Пудинг творожный с соусом молочным сладким | 150/30 | 10,40 | 10,50 | 37,95 | 288,00 | 214/222 |
| Чай с сахаром лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 12,3 | 49,7 | 377 |
| Итого завтрак: | 580 | 10,7 | 10,6 | 50,2 | 337,7 | |
| Обед | | | | | | |
| Рис отварной | 180 | 4,6 | 7,9 | 36,1 | 233,5 | 234 |
| Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе красном | 110 | 7,08 | 11,65 | 12,73 | 183,69 | 112 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,2 | 0,0 | 11,5 | 46,5 | 388 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 0,3 | 13,8 | 63,5 | ПР |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,6 | 69,3 | ПР |
| Итого обед: | 925 | 15,6 | 20,1 | 88,7 | 596,6 | |
| Итого за день | | 26,3 | 30,6 | 138,9 | 934,3 | |

| день 6 | | | | | | |
|----------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------|
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная "Дружба" | 200 | 7,7 | 9,3 | 72,1 | 402,9 | 175 |
| Масло сливочное/порциями/ | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 65,8 | 14 |
| Батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,0 | 76,7 | ПР |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 40,6 | 376 |
| Итого завтрак: | 440 | 10,3 | 17,5 | 97,2 | 586,0 | |
| Обед | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 5,8 | 10,5 | 14,3 | 183,5 | 171 |
| Котлета куриная с соусом красным | 110 | 8,5 | 5,5 | 9,5 | 120,5 | 444/505 |
| Компот из с/м ягод | 200 | 0,3 | 0,1 | 23,7 | 95,6 | 639 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 0,3 | 13,8 | 63,5 | ПР |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,6 | 69,3 | ПР |
| Итого обед: | 550 | 18,4 | 16,6 | 75,8 | 532,5 | |
| Итого за день | | 28,6 | 34,1 | 173,0 | 1118,5 | |

| день 7 | | | | | | |
|---|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|
| Завтрак | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями с маслом/Геркулесовая каша | 200 | 11,48 | 10,60 | 44,25 | 327,00 | 85 |
| Батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,0 | 76,7 | ПР |
| Чай с сахаром лимоном | 200/10 | 0,3 | 0,1 | 12,3 | 49,7 | 377 |
| Итого завтрак: | 550 | 14,0 | 11,6 | 71,5 | 453,4 | |
| Обед | | | | | | |
| Картофель отварной | 150 | 3,4 | 8,1 | 19,1 | 188,6 | 105 |
| Тефтели " мясные" с соусом красным | 110 | 7,8 | 7,7 | 8,1 | 132,5 | 437 |
| Компот из яблок свежих/ сухих яблок | 200 | 0,1 | 0,1 | 12,5 | 51,4 | 631 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 0,3 | 13,8 | 63,5 | ПР |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,6 | 69,3 | ПР |
| Итого обед: | 930 | 15,1 | 16,5 | 68,0 | 505,4 | |
| Итого за день | | 29,0 | 28,0 | 139,5 | 958,7 | |

| день 8 | | | | | | |
|---|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----|
| Завтрак | | | | | | |
| Сырники с молочным соусом / Запеканка творожная с молоком сгущённым | 150/20 | 8,59 | 5,32 | 28,05 | 194,08 | 366 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 40,6 | 376 |
| Итого завтрак: | 370 | 8,8 | 5,4 | 38,0 | 234,6 | |
| Обед | | | | | | |
| Плов с мясом | 220 | 7,3 | 11,1 | 15,9 | 192,6 | 292 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,2 | 0,0 | 11,5 | 46,5 | 388 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 0,3 | 13,8 | 63,5 | ПР |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,6 | 69,3 | ПР |
| Итого обед: | 480 | 11,3 | 11,6 | 55,7 | 372,0 | |
| Итого за день | | 20,0 | 17,0 | 93,8 | 606,6 | |

| день 9 | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------|
| Завтрак | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200/10 | 9,83 | 11,76 | 37,72 | 295,6 | 230/506 |
| Печенье | 40 | 3,20 | 4,40 | 22,40 | 126,50 | ПП |
| Чай с сахаром лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 12,3 | 49,7 | 377 |
| Итого завтрак: | 450 | 13,3 | 16,2 | 72,4 | 471,8 | |
| Обед | | | | | | |
| Котлета куриная с соусом красным | 110 | 8,5 | 5,5 | 9,5 | 120,5 | 444/505 |
| Гороховое пюре | 150 | 12,30 | 8,80 | 28,90 | 221,50 | 198 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,3 | 0,1 | 23,7 | 95,6 | 349 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 0,3 | 13,8 | 63,5 | ПП |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,6 | 69,3 | ПП |
| Итого обед: | 520 | 24,90 | 14,85 | 90,42 | 570,50 | |
| Итого за день | | 38,2 | 31,1 | 162,8 | 1042,3 | |

| день10 | | | | | | |
|--------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----|
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная рисовая с маслом | 150 | 6,2 | 10,7 | 33,9 | 256,5 | 173 |
| Яйцо отварное | 40 | 9,89 | 10,26 | 6,65 | 158,14 | 209 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 40,6 | 376 |
| Итого завтрак: | 390 | 16,3 | 21,0 | 50,5 | 455,2 | |
| Обед | | | | | | |
| Жаркое по-домашнему с мясом | 220 | 10,8 | 9,6 | 25,9 | 233,2 | 292 |
| Компот из с/м ягод | 200 | 0,19 | 0,04 | 16,21 | 65,57 | 639 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 0,3 | 13,8 | 63,5 | ПР |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,6 | 69,3 | ПР |
| Итого обед: | 480 | 14,7 | 10,2 | 70,5 | 431,6 | |