Утверждаю
Директор ООО "Большая перемена"
_____ Волков С.Н.
_____ 2023г

Примерное 10- дневное меню

для обучающихся для организации питания детей в возрасте с 7 до 12 лет (100 руб) ГПД

Примерное меню для организации питания детей от 7 лет до 12 лет (100руб) ГПД

№ рецептур	Наименование бдюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя: 1	**день1: понедельник**						
		Обед					
70-71	Овощи по сезону	100	10,58	1,41	6	8,2	92,8
145	Суп из овощей со сметаной	250/5	20,92	3,20	5,60	15,50	105,00
294	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	34,93	12,3	8,1	4,1	143
476	Картофель запечёный	180	18,07	4,9	14,04	40,32	343,2
388	Напиток из шиповника	200	10,3	0,7	0,3	24,4	103
ПР	Хлеб ржаной	30	2,5	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,7	3,2	1,4	13,1	82,2
		895	**100**	**28,11**	**35,94**	**117,62**	**935,20**
							39,80%
неделя: 1	**день2: вторник**						
		Обед					
131	Кукуруза консервированная	100	12,91	2,00		11,00	50,00
82	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/5	23	3,1	5,6	15,5	96
386/505	Биточки мясные панированные Нежные с соусом красным основным	120	30,89	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	2,5	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,7	3,2	1,4	13,1	82,2
		905,00	**100,00**	**31,10**	**27,00**	**128,60**	**861,20**
							36,65%
неделя: 1	**день3: среда**						
		Обед					
43	Салат из белокочанной капусты	100	7,88	1,6	5,1	6,9	80
102	Суп гороховый	250	18,26	6,40	4,50	21,75	141,00
259	Жаркое по-домашнему с мясом	280	58,66	17,20	15,80	34,54	455,00
699	Напиток апельсиновый	200	10	0,2		25,7	104
ПР	Хлеб ржаной	30	2,5	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,7	3,2	1,4	13,1	82,2
		890,00	**100,00**	**31,00**	**27,30**	**113,99**	**928,20**
							39,50%
неделя: 1	**день4: четверг**						
		Обед					
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	25,3	3	5,8	29,7	133
265	Плов из курицы	280	46,92	20,40	17,97	47,40	456,90
276	Кисель фруктовый	200	12	0,1		27,9	111
ПР	Хлеб ржаной	30	2,5	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,7	3,2	1,4	13,1	82,2
		895,00	**100,00**	**30,51**	**31,67**	**138,30**	**941,90**
							40,08%
неделя: 1	**день5: пятница**						
		Обед					
88	Винегрет овощной	100	15,16	1,4	10,1	6,6	123
166	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	15	3,9	2,8	20	121
392/505	Котлета по домашнему с соусом красным основным	120	38,32	9,90	8,50	9,90	163,00
128	Картофельное пюре/ картофель с молоком	180	18	3,7	6,48	24,3	169,2
538	Компот из свежих яблок	200	8,32	0,2	0,2	27,9	115
ПР	Хлеб ржаной	30	2,5	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,7	3,2	1,4	13,1	82,2
		910,00	**100,00**	**24,70**	**29,98**	**113,80**	**839,40**
							35,72%
неделя: 2	**день6: понедельник**						
		Обед					
484	Морковь туш-я (курагой или изюмом)	100	10,54	1,13	4,50	9,80	66,00
138	Суп картофельный с крупой(пшено) на м/к бульоне	250	20,6	3,7	2,8	19,6	119
437/505	Тефтели мясные с соусом	120	40,32	10,60	16,50	9,20	227,00
139	Капуста тушёная	180	16,08	4,6	5,15	11,8	130,8
349	Компот из сухофруктов	200	7,26	0,6	0,1	31,7	131
ПР	Хлеб ржаной	30	2,5	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,7	3,2	1,4	13,1	82,2
		910,00	**100,00**	**26,23**	**30,95**	**107,20**	**822,00**
							34,98%
неделя: 2	**день7: вторник**						
		Обед					
212	Свекла туш-я с яблоками	100	15,82	1,30	6,80	10,15	107,70
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	22,52	3,1	5,6	11,75	96
290	Птица туш-я с овощами	100	34,36	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	2,7	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	2,5	3,2	1,4	13,1	82,2
		900,00	**100,00**	**33,00**	**33,10**	**127,46**	**920,90**
							39,19%

неделя: 2	**день8: среда**						
			Обед				
131	Горошек зелёный консервированный	100	12,42	3,00	0,20	12,80	73,00
104	Суп с мясными фрикадельками	10/250	23,93	8,85	5,18	17,30	152,25
234/505	Котлеты из минтая Фирменные с соусом красным основым	120	28,85	9,60	11,50	12,20	193,00
125	Картофель отварной	180	22,6	3,5	5,6	40,32	174
349	Компот из сухофруктов	200	7	0,6	0,1	31,7	131
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,7	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	2,5	3,2	1,4	13,1	82,2
		860,00	**100,00**	**31,15**	**24,48**	**139,42**	**871,45**
							37,08%
неделя: 2	**день9: четверг**						
			Обед				
484	Морковь туш-я (курагой или изюмом)	100	10,54	1,13	4,50	9,80	66,00
55	Свекольник на м/к бульоне	250	21,74	2,00	5,20	14,80	113,00
294/505	Котлета Куриная с соусом красным основным	120	34,52	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	2,7	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	2,5	3,2	1,4	13,1	82,2
		910,00	**100,00**	**28,09**	**28,58**	**124,90**	**841,20**
							35,80%
неделя: 2	**день10: пятница**						
			Обед				
48	Салат из свежей капусты и свеклы	100	8,18	1,2	6,95	9,6	103,5
108	Суп картофельный с клёцками на курином бульоне	250	20,86	2	3	20,75	93,3
412	Фрикадельки Деревенские туш-е в соусе	120	41,58	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	10	0,2		25,7	104
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,7	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	2,5	3,2	1,4	13,1	82,2
		900,00	**100,00**	**27,60**	**24,40**	**133,38**	**849,40**
							36,14%
Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней							
Обед		*898*		*29,15*	*29,34*	*124,47*	*881,09*
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%							*37%*