

Согласовано



*Д. Волынецкая*

20 25 г

Утверждено  
Директор ООО «Большая переменная»  
Волгов С.Н.



20 25 г

## Примерное 10-дневное меню

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте с 12 лет и старше  
(дотация 20руб)

## ООО "БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА"

Возрастная категория:  
Дотация

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр
	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47	15
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>260</b>	<b>5,2</b>	<b>11,05</b>	<b>33,53</b>	<b>264,72</b>	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	38,7	245	171
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>380</b>	<b>22,7</b>	<b>17,3</b>	<b>50,82</b>	<b>442,4</b>	
День 3							
ЗАВТРАК	Картофельное пюре	150	5,4	9,2	26,4	210	128
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>380</b>	<b>8,8</b>	<b>10,7</b>	<b>54,5</b>	<b>352,2</b>	
День 4							
ЗАВТРАК	Рис отварной	150	3,8	15,6	30,2	276,4	171
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>380</b>	<b>7,2</b>	<b>17</b>	<b>53,5</b>	<b>399,6</b>	
День 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	38,3	191	334
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>380</b>	<b>8,9</b>	<b>6,3</b>	<b>66,4</b>	<b>333,2</b>	
День 6							
	Каша из гороха с маслом	150	10,9	3,71	35,91	236,49	198
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	14,3	5,21	64,01	378,69	
Неделя 2 День 7							
ЗАВТРАК							
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	лр
	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47	15
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		260	5,2	11,05	33,53	264,72	
День 8							
ЗАВТРАК							
	Рис отварной	150	3,8	15,6	30,2	276,4	171
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	лр
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	7,2	17	53,5	399,6	
День 9							
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	38,7	245	171
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	лр
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	11,6	7,8	66,8	387,2	
День 10							
ЗАВТРАК							
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	лр
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		290	8	12,7	33,83	280,72	
День 11							
ЗАВТРАК							
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	38,3	191	334
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	лр
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	8,9	6,3	66,4	333,2	
День 12							
ЗАВТРАК							
	Картофельное пюре	150	5,4	9,2	26,4	210	128
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	лр
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	8,8	10,7	54,5	352,2	