

Согласовано:
Директор МОУ «СОШ п. Новопушкинское»



Дурримова С.В.

20 24 г

Утверждаю
Директор ООО «Большая перемена»



Волков С.Н.

«БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА»

20

Перспективное меню от 12 лет и старше (платно)

Возрастная категория: от 12 лет и старше(платники)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Неделя 1 День 1						
ЗАВТРАК	Каша молочная"Дружба"	250	7.25	8,6	38	275
	Батон нарезной	40	2.6	0,8	18.4	92
	Сыр твердый порциями	10	2.3	2.95	0	47
	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65.72
	Чай с сахаром	200	0.2	0,1	15	60
	Фрукт свежий , сезонный	100	1.4	0,3	16	72.3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	13.85	19.95	87.53	612.02
ОБЕД	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.68	7.11	9.7	113.87
	Свекольник	250	7.35	6.25	17.66	156.25
	Биточки мясные Нежные с соусом(90/20)	110	12.4	7.78	3.74	152.46
	Макаронные изделия отварные	180	6.6	5.76	45.95	229.2
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0,1	31.7	131
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2
	Хлеб ржаной	30	2.4	0,5	12	66
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	35.23	28.9	133.85	930.98
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	49.08	48.85	221.38	1543
День 2						
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком сгущённым (150/50)	200	26.6	13.6	24.2	332
	Фрукт свежий , сезонный	100	1.4	0,3	16	72.3
	Кондитерское изделие (Печенье)	50	2.4	3.5	22.8	108
	Чай с лимоном	200	0.2		10.2	41
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	30.6	17.4	73.2	553.3
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1.16	5.86	11.3	102.2
	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	250	3	5.8	29.7	133
	Котлеты рыбные из минтая Фирменные с соусом (90/20)	110	11.5	5.06	13.23	151.28
	Картофельное пюре	180	6.48	11.03	31.68	252
	Компот из кураги	200	1.92	0.12	25.86	151
	Хлеб пшеничный	40	4.26	1.86	17.46	109.6
	Хлеб ржаной	30	2.4	0,5	12	66
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	30.72	30.23	141.23	965.08
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	61.32	47.63	214.43	1518.38
День 3						
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	9.83	11	42	302
	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65.72
	Сыр твердый порциями	10	2.3	2.95	0	47
	Батон нарезной	40	2.6	0,8	18.4	92
	Чай с сахаром	200	0.2	0,1	15	60
	Яйцо варёное	40	5.1	4.6	0.3	63
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20.13	26.65	75.83
ОБЕД	Салат из свеклы с черносливом	100	1.43	5	16.45	117.39
	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	250	3.88	7	10	120
	Кнели из кур с рисом (70/30)	100	9.2	3.41	7.2	127.2
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.8	7.56	46.44	294
	Напиток из шиповника	200	0.7	0,3	24.4	103
	Хлеб пшеничный	40	4.26	1.86	17.46	109.6
	Хлеб ржаной	30	2.4	0,5	12	66
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	31.67	25.63	133.95	937.19
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	51.8	52.28	209.78	1566.91
День 4						
ЗАВТРАК	Плов из птицы (200/80)	280	16.78	30.88	52.8	464.4
	Кукуруза консервированная припущенная	60	1.8	0.12	3.78	41.4
	Хлеб пшеничный	40	4.26	1.86	17.46	109.6
	Чай с лимоном	200	0.2		10.2	41
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	23.04	32.86	84.24	656.4
ОБЕД	Салат из солёных огурцов с луком	100	2.7	2.6	5.1	67
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	3.9	2.8	20	121
	Жаркое по домашнему (200/80)	280	10.05	16.45	20.88	341
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0,1	31.7	131
	Хлеб пшеничный	50	5.31	2.32	21.83	137
	Хлеб ржаной	40	3.2	0,6	16	88
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	25.76	24.87	115.51	885
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	48.8	57.73	199.75	1541.4

День 5						
ЗАВТРАК	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2
	Макаронные изделия отварные	200	6.8	6.4	51.05	254
	Фрикадельки мясные с соусом красным (90/20)	110	10.57	12.32	15.56	224.51
	Хлеб пшеничный	40	4.26	1.86	17.46	109.6
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15	60
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	22.73	20.78	104.27	673.31
ОБЕД	Кабачковая икра	100	2.5	6.5	11.2	112
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	6.53	4.75	22	160.28
	Рагу из птицы (200/80)	280	22.02	30.8	19.8	463.96
	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	24.4	103
	Хлеб пшеничный	40	4.26	1.86	17.46	109.6
Хлеб ржаной	30	2.4	0.5	12	66	
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	38.41	44.71	106.86	1014.84
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	61.14	65.49	211.13	1688.15
Неделя 2 День 6						
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	250	5.25	9.5	37.75	258
	Батон нарезной	40	2.6	0.8	18.4	92
	Сыр твердый порциями	15	3.45	4.43	0	70.5
	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65.72
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15	60
	Фрукт свежий , сезонный	100	1.4	0.3	16	72.3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		615	13	22.33	87.28	618.52
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты со свеклой и морковью	100	1.2	6.8	8.8	102
	Суп картофельный рыбный	250	6.64	3.58	17.37	129.23
	Котлета по домашнему в соусе красном (90/20)	110	10.31	12.25	9.41	165.57
	Каша из гороха с маслом	180	13	4.45	43.09	283.8
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	31.7	131
	Хлеб пшеничный	40	4.26	1.86	17.46	109.6
Хлеб ржаной	30	2.4	0.5	12	66	
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	38.41	29.54	139.83	987.2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1525	51.41	51.87	227.11	1605.72
День 7						
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	15.06	26	3.06	317.3
	Зелёный горошек консервированный	60	1.8	3.72	3.72	55.2
	Чай с лимоном	200	0.2		10.2	41
	Батон нарезной	40	2.6	0.8	18.4	92
	Кондитерское изделие (Печенье)	50	2.4	3.5	22.8	108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22.06	34.02	58.18	613.5
ОБЕД	Салат Степной (из разных овощей)	100	3.47	7.77	9.88	116.58
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	3.88	7	10	120
	Котлеты куриные, припущенные с соусом (90/20)	110	13.3	14.38	12	123.2
	Рис отварной с овощами	180	4.33	5.41	42.8	237.6
	Компот из кураги	200	1.92	0.12	25.86	151
	Хлеб пшеничный	40	4.2	1.8	17.5	109.6
Хлеб ржаной	30	2.4	0.5	12	66	
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	33.5	36.98	130.04	923.98
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	55.56	71	188.22	1537.48

День 8						
ЗАВТРАК	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2
	Биточки мясные Нежные с соусом(90/20)	110	12.4	7.78	3.74	152.46
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10.8	8.4	51.6	326
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15	60
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	27.5	17.78	88.64	645.86
ОБЕД	Кукуруза консервированная припущенная	100	3.01	0.19	6.31	38.8
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	6.4	4.5	21.75	141
	Котлеты рыбные из минтая Фирменные с соусом (90/20)	110	11.5	5.06	13.23	151.28
	Картофель отварной с маслом	180	3.47	5.64	40.32	188
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	31.7	131
	Хлеб пшеничный	40	4.26	1.86	17.46	109.6
	Хлеб ржаной	40	3.2	0.7	16	88
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	32.44	18.05	146.77	847.68
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	59.94	35.83	235.41	1493.54
День 9						
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8.95	11.75	36	304.8
	Фрукт свежий , сезонный	100	1.4	0.3	16	72.3
	Чай с лимоном	200	0.2		10.2	41
	Батон нарезной	40	2.6	0.8	18.4	92
	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65.72
	Сыр твердый порциями	10	2.3	2.95	0	47
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	15.55	23	80.73
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1.95	4.14	7.58	75.24
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	250	3.88	7	10	120
	Плов из отварной птицы (200/80)	280	16.78	30.88	52.8	464.4
	Компот из замороженной ягоды	200	0.17	0.04	23.1	93.5
	Хлеб пшеничный	40	4.26	1.86	17.46	109.6
	Хлеб ржаной	40	3.2	0.7	16	88
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	30.24	44.62	126.94	950.74
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	45.79	67.62	207.67	1573.56
День 10						
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	8.6	15	46.7	356.3
	Фрукт свежий , сезонный	200	2.8	0.6	32	144.6
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15	60
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	11.6	15.7	93.7	560.9
ОБЕД	Кабачковая икра	100	2.5	6.5	11.2	112
	Рассольник ленинградский вегетарианский	250	2.12	5.38	17.13	126.18
	Тефтели мясные с соусом (90/20)	110	9.5	9.41	9.9	287.2
	Рагу из овощей	180	4.2	8.04	13.8	152.8
	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	24.4	103
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.5	12	66
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	24.62	31.53	101.53	929.38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	36.22	47.23	195.23	1490.28
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14955	521.06	545.53	2110.11	15558.42
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1496	52.11	54.55	211.01	1555.84

Норма среднего значения суммарного объема блюд по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3			Фактиче- е значение о объема блюд по меню гр
	завтрак	550	588
	обед	800	908
	Итого за день	1350	1496

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за 10 дней					
Завтрак		20.01	23.05	83.36	618.64
<i>Рекомендуемая величина</i>		18.00	18.40	76.60	544-680
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%					23%
Обед		32.10	31.51	127.65	937.21
<i>Рекомендуемая величина</i>		27.00	27.60	114.90	816-952
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%					34%
Средняя всего за день		52.11	54.55	211.01	1555.84
<i>Рекомендуемая величина</i>		45.00	46.00	191.50	1360-1632
Распределение ЭЦ в завтрак,обед, при норме 50-60%					57%

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за первые 5 дней					
Завтрак		22.07	23.53	85.01	624.95
<i>Рекомендуемая величина</i>		18.00	18.40	76.60	544-680
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%					23%
Обед		32.36	30.87	126.28	946.62
<i>Рекомендуемая величина</i>		27.00	27.60	114.90	816-952
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%					35%
Средняя всего за день		54.43	54.40	211.29	1571.57
<i>Рекомендуемая величина</i>		45.00	46.00	191.50	1360-1632
Распределение ЭЦ в завтрак,обед, при норме 50-60%					58%

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за вторые 5 дней					
Завтрак		17.94	22.57	81.71	612.32
<i>Рекомендуемая величина</i>		18.00	18.40	76.60	544-680
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%					23%
Обед		31.84	32.14	129.02	927.80
<i>Рекомендуемая величина</i>		27.00	27.60	114.90	816-952
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%					34%
Средняя всего за день		49.78	54.71	210.73	1540.12
<i>Рекомендуемая величина</i>		45.00	46.00	191.50	1360-1632
Распределение ЭЦ в завтрак,обед, при норме 50-60%					57%

№ рецептур

175
пр
15
14
376
пр
40
82
408/505
334
349
пр
пр

224
пр
пр
377
43
96
345/505
128
551
пр
пр

181
14
15
пр
376
209
28
88
411
171
388
пр
пр

440
131
пр
377
20
103
259
349
пр
пр

54
334
128/505
np
376
np/53
102
407
388
np
np
173
np
15
14
376
np
39
289
274/505
198
349
np
np
210
75
377
np
np
43
82
444/505
305
551
np
np

54
408/505
171
np
376
131
102
345/505
125
349
np
np
266
np
377
np
14
15
53
88
406
639
np
np
204
np
376
np/53
96
437/505
492
388
np
np

