Согласовано:
Директор МОУ «СОШ п. Новопушкинское»
Пономаренко С.В. Пономаренко
09.01. 20 25 г

Утверждаю
Директор ООО "Большая перемена"
_____ Волков С.Н.
_____ 20_____г

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 зелёным 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 сгущёным (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**	**629.72**
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 припущеная	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 припущеная*	*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**	**622.82**
ОБЕД	Салат из свеклы с зелёным 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 объёма блюд по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3	Выход, гр	Фактиче-е значение суммарного объёма 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
Рекомендуемая величина		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
Рекомендуемая величина		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
Рекомендуемая величина		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
Рекомендуемая величина		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
Рекомендуемая величина		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
Рекомендуемая величина		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
Рекомендуемая величина		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
Рекомендуемая величина		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
Рекомендуемая величина		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
пр
376
пр/53
102
407
388
пр
пр
173
пр
15
14
376
пр
39
289
274/505
198
349
пр
пр
210
75
377
пр
пр
43
82
444/505
305
551
пр
пр

54
408/505
171
пр
376
131
102
345/505
125
349
пр
пр

266
пр
377
пр
14
15
53
88
406
639
пр
пр

204
пр
376
пр/53
96
437/505
492
388
пр
пр