

ООО "БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА"

Согласовано

Начальнику ЛОЛ СОШ №

26

подпись

расшифровка



Утверждаю

Директор ООО "Большая переменна"

Волков С.Н.

14-ти дневное меню

в общеобразовательных учреждениях ЛОЛ
при 2-х разовом питании 2024г.

МЕНЮ ПОЛ 2024г.

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Углеводы, г	Энергетическая ценность Ккал	
			белки, г	жиры, г			
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
173	Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным(220/5)	225	7,82	12,83	44,25	290,8	
338	Фрукт свежий	200	1,8	0,4	16,2	72	
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66	
173	Масло сливочное	50	3,95	0,5	24	116,9	
173	Масло сливочное	200	4,07	3,54	17,58	118,6	
382	Какао на молоке	685	17,74	24,52	102,13	664,3	
Итого в завтрак:							25,70%
ОБЕД							
515	Зелёный горошек консервированный	60	2,43	2,8	4,5	53,25	
88	Щи из свежей капусты, сметаной на м/к бульоне(200/10)	210	2,48	4,48	6,4	76,8	
442	Птица, тушённая в сметанном соусе (90/50)	140	18,9	10,7	6,5	224	
305	Рис отварной с овощами	150	5,7	8,7	34,8	241	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	3,92	0,77	29,6	116	
173	Компот из смеси сухофруктов	70	3,92	0,77	34,58	160,9	
173	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	830	33,43	27,45	116,38	871,95	
Итого в обед:							33,73%
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:							1536,25
Итого в день:							59,43%

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Углеводы, г	Энергетическая ценность Ккал	
			белки, г	жиры, г			
ВТОРОЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
173	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным(220/5)	225	7,04	9,68	37,1	264	
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42	0,1	54	
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66	
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9	
376	Чай с сахаром	200	0,1	15	15	60	
376	Чай с сахаром	500	14,75	21,85	76,2	560,9	
Итого в завтрак:							21,70%
ОБЕД							
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	1,14	13,2	
97	Суп картофельный с клецками	200	3,24	4,29	18,37	125,12	
234	Комплеты из минтая фирменная	90	9,12	7,89	16,89	183,42	
505	Соус красный основной	50	0,6	2,5	3,2	37	
128	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141	
388	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27	111	
173	Напиток из шиповника	80	4,48	0,88	39,52	183,88	
173	Хлеб пшенич/ржаной(40/40)	830	27,8	21,38	126,42	794,62	
Итого в обед:							30,74%
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:							1330
Итого в день:							36,55
Итого в день:							43,23
Итого в день:							202,62
Итого в день:							1355,52
Итого в день:							52,44%

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции нетто гр.	Химический состав		Углеводы, г	Энергетическая ценность Ккал
			Белки, г	Жиры, г		
ЗАВТРАК						
ТРЕТИЙ ДЕНЬ	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным (220/5)	225	9,38	9,38	45,47	303,6
302	Булгурброд с маслом сливочным повидлом (50/10/20)	80	4,05	7,75	36,3	231,7
2	Чай с молоком	200	1,7	1,3	17,4	88
580						
	Итого в завтрак:	505	15,13	18,43	99,17	623,3
						24,11%
ОБЕД						
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
		210	2,56	4,48	10,17	89,6
82	Борщ из свеж капусты с сметаной (200/10)	90	16,74	12,78	15,3	243
294	Котлета куриная	50	0,6	2,5	3,2	37
505	Соус красный основной	150	8,42	5,25	34,75	223,3
171	Соус гречневая	200	3,92	0,77	23,9	95,1
389	Каша гречневая	70	3,92	0,77	34,58	160,9
ГР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	830	32,66	25,84	123,04	856,1
	Итого в обед:	1335	47,79	44,27	222,21	1479,4
						57,23%
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции нетто гр.	Химический состав		Углеводы, г	Энергетическая ценность Ккал
			Белки, г	Жиры, г		
ЗАВТРАК						
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ						
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	13,3	19,5	2,3	238
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42	0,1	54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
		50	3,95	0,5	24	116,9
1	Батон	150	0,6	0,6	14,7	66,6
338	Фрукт свежий	200	0,1	0,1	20	81
379	Кофейный напиток	575	21,61	32,37	61,1	622,5
	Итого в завтрак:					24,08%
ОБЕД						
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	1,14	13,2
102	Сул картофельный гороховый	200	5,12	3,6	14,88	112,8
365	Мясо тушёное	120	14,5	18,5	2,8	220
469	Макаронные изделия овсяные	150	5,5	4,8	31,3	191
349	Компот из смеси сухофруктов	200	4,48	0,88	29,6	116
ГР	Хлеб пшенич/ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	39,52	183,88
	Итого в обед:	810	30,26	27,9	119,24	836,88
						32,37%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1385	51,87	60,27	180,34	1459,38
						56,46%

№ рецепта	Наименование Блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность Ккал
ПЯТЫЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
223	Пудинг творож. с молоком сгущенным (180/50)	230	18,05	15	35,25	372
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42	0,1	54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
382	Какао на молоке	200	4,07	3,54	17,58	118,6
	Итого в завтрак:	505	29,73	30,71	76,93	727,5
						28,14%
ОБЕД						
70	Морковь тушеная с цизномом	60	0,9	5,72	8,7	39
99	Суп из овощей со сметаной на м/к бульоне (200/10)	210	1,54	5,72	9,27	96
214	Комплета по домашнему с маслом сливочным (90/5)	95	14,95	20,3	11,58	210,3
126	Картофель туш с луком	150	3,3	9,1	22,6	189
388	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27	111
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	39,52	183,88
	Итого в обед:	795	25,77	36,3	118,67	829,18
						32,08%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1300	55,5	67,01	195,6	1556,68
						60,22%

№ рецепт.	Наименование Блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность Ккал
ШЕСТОЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным (220/5)	225	6,45	9,09	43,56	283,06
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
377	Чай с сахаром лимонном	200	0,2	10,2	41	41
	Итого в завтрак:	525	15,8	21,44	78,16	569,96
						22,05%
ОБЕД						
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	1,14	13,2
166	Суп картофельный вермишелевый с крупами	200	4,63	4,86	14,33	119,62
437	Тертые с соусом красным основным (90/50)	140	6,58	8,48	15,27	180,4
198	Гороховое пюре	150	11,8	2,8	25,7	178,3
389	Сок	200	1	2,8	25,4	110
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	39,52	183,88
	Итого в обед:	830	29,15	17,14	121,36	785,4
						30,38%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1355	44,95	38,58	199,52	1355,36
						52,43%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Углеводы, г	Энергетическая Ценность Ккал
			белки, г	жиры, г		
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
187	Каша молочная манная с маслом сливочным (220/5)	225	8,06	9,09	41,94	283,06
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42	0,1	54
14	Масло сливочное	50	3,95	7,25	24	116,9
1	Батон	200	4,07	3,54	17,58	118,6
382	Какао на молоке	500	19,74	24,8	83,62	638,56
Итого в завтрак: 24,70%						
ОБЕД						
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
106/107	Суп картофельный с крупой(пшено) рыбный	200	3,56	3,26	14,57	107,67
294	Компота куруная	90	16,74	12,78	15,3	243
139	Компота туш-я	150	3,32	4,70	14,50	125,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
ПР	Хлеб пшенич-ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	39,52	183,88
	Итого в обед:	780	28,52	21,68	114,63	783,65
		1280	48,26	46,48	198,25	1422,21
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:					55,02%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Углеводы, г	Энергетическая Ценность Ккал
			белки, г	жиры, г		
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
210	Омлет картофельный с маслом сливочным	180	15,9	23,4	2,8	265
515	Зеленый горошек консервированный	60	2,43	2,8	4,5	53,25
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107
	Итого в завтрак:	500	23,88	35,25	53,8	608,15
ОБЕД						
71	Помидор свеж	60	0,66	0,12	1,14	13,2
96	Рассольник Ленинградский со сметаной на мик бульоне(200/10)	210	9,04	10,4	4,64	147,2
265	Плов из мяса птицы (160/90)	250	21,10	24,70	34,01	381,66
389	Сок фруктовый	200			23,9	95,1
ПР	Хлеб пшенич-ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	39,52	183,88
	Итого в обед:	800	35,28	36,1	123,21	821,04
		1300	59,16	71,35	177,01	1429,19
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:					55,29%

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
223	Запеканка творож. с молоком сушеными (150/20)	170	26,6	13,6	24,2	332
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
338	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,6
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60
	Итого в завтрак:	580	31,35	21,95	78	641,5
ОБЕД						
70	Морковь тушеная с луком	60	0,9	8,87	8,7	39
106/107	Суп картофельный с крупой (рис)на м/к бульоне	200	4,45	8,87	16,22	155,99
294	Рыба тушеная в томате с овощами (90/30)	120	15,96	9,72	4,92	171,6
128	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
ПР	Хлеб пшенич./ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	39,52	183,88
	Итого в обед:	810	28,89	24,87	121,26	807,47
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1390	60,24	46,82	199,26	1448,97
						56,05%

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
182	Каша молочная пшеница с маслом сливочным (220/5)	225	8,5	9,8	38,7	273,7
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42	0,1	54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
379	Кофейный напиток	200	0,1	0,1	20	81
	Итого в завтрак:	500	16,21	22,07	82,8	591,6
ОБЕД						
71	Озурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
101	Свекольник со сметаной на м/к бульоне (200/10)	210	2,16	2,35	12,24	97,28
269	Биточки мясные Нежные	90	13,5	13,86	11,34	225
505	Соус красный основной	50	0,6	2,5	3,2	37
469	Макаронные изд. отварные	150	5,5	4,8	31,3	191
640	Кусель фруктовый из ягод	200	0,1	0,88	29,4	118
ПР	Хлеб пшенич./ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	39,52	183,88
	Итого в обед:	840	26,76	24,45	128,14	859,36
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1340	42,97	46,52	210,94	1450,96
						56,13%

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
ОДИННАЦАТЫЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
302	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным (220/5)	225	9,38	9,38	45,47	303,6
2	Булгур с маслом сливочным повидлом (50/10/20)	80	4,05	7,75	36,3	231,7
580	Чай с молоком	200	1,7	1,3	17,4	88
	Итого в завтрак:	505	15,13	18,43	99,17	623,3
						24,11%
ОБЕД						
71	Помидор свеж	60	0,66	0,12	1,14	13,2
88	Щи из свежей капусты, сметаной на мик бульоне (200/10)	210	2,48	4,48	6,4	76,8
245	Бефстроганов из отварного мяса (70/50)	120	18,67	18,02	3,98	262,09
171	Каша гречневая	150	8,42	5,25	34,75	223,3
396	Компот из яблок	200	0,16	0,16	26,99	110,94
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/40)	80	4,48	0,88	39,52	183,88
	Итого в обед:	820	34,87	28,91	112,78	870,21
						33,66%
						1493,51
						57,78%
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						
		1325	50	47,34	211,95	1493,51
ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным (220/5)	225	6,45	9,09	43,56	283,06
209	Ябло вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Баттон	50	3,95	0,5	24	116,9
377	Чай с сахаром лимонном	200	0,2	0,2	10,2	41
	Итого в завтрак:	525	15,8	21,44	78,16	569,96
						22,05%
ОБЕД						
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
166	Суп картофельный вермишелевый с крупами	200	4,63	4,86	14,33	119,62
259	Жаркое по домашнему с мясом (180/70)	250	19,16	24,58	25,57	412,72
389	Сок	200	1	0,88	25,4	110
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/40)	80	4,48	0,88	39,52	183,88
	Итого в обед:	790	29,69	30,38	105,96	833,42
						32,24%
						1403,38
						54,29%
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						
		1315	45,49	51,82	184,12	1403,38

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жир, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность Ккал
223	Запеканка творож. с молоком сгущеным(150/20)	170	26,6	13,6	24,2	332
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
338	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,6
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60
	Итого в завтрак:	580	31,35	21,95	78	641,5
						24,82%

		ОБЕД				
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жир, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность Ккал
70	Морковь тушеная с уксусом	60	0,9	4,48	10,17	89,6
82	Борщ из свеж. капусты с сметаной (200/10)	210	2,56	24,70	54,01	381,66
265	Плов из мяса птицы (160/90)	250	21,10	24,70	29,6	116
349	Компот из смеси сухофруктов	200	4,48	0,88	39,52	183,88
ПР	Хлеб пшенич./ржаной(40/40)	80	29,04	30,06	142	810,14
	Итого в обед:	800	29,04	30,06	142	31,34%
						1451,64
						56,16%

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жир, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность Ккал
ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ						
		ЗАВТРАК				
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	13,3	19,5	2,3	238
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42	0,1	54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
338	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,6
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107
	Итого в завтрак:	575	23,01	33,57	63,5	648,5
						25,09%
ОБЕД						
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	1,14	13,2
106/107	Суп картофельный с крупой (рис)на м/к бульоне	200	4,45	8,87	18,22	155,99
250	Рыба запеченная с картофелем(70/180)	200	11,48	11,59	28,47	322,27
396	Компот из яблок	200	0,16	0,16	26,99	110,94
ПР	Хлеб пшенич./ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	39,52	183,88
	Итого в обед:	790	21,23	21,62	114,34	786,28
						30,42%
						1434,78
						55,50%

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						
		Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней				
Завтрак, доля суточной потребности в пищевых веществах 20-25%	Обед, доля суточной потребности в пищевых веществах 30-35%	Масса порции	Белки, г	Жир, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность Ккал
		540	20,80	24,91	79,34	623,68
		500	16,94-21,18	17,38-21,72	73,7-92,12	517-646,25
		811	29,10	26,72	120,53	824,69
		700	23,41-29,65	26,07-30,42	110,55-128,98	775,5-904,75
		1351	49,90	51,63	199,87	1448,37
		1200	42,35-52,82	43,45-52,14	184,25-221,1	1292,5-1551

От нормы 50-60% с учетом дополнения к рациону 10%