

Согласовано:

Директор МОУ «СОШ №26»

И.А. Иванова

20__ г.



Утверждаю

Директор ООО «Большая перемена»

Волков С.Н.

20__ г.



Перспективное меню от 12 лет и старше

ООО "БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА"
 Возрастная категория: от 12 лет и старше

Примен пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	200	5,8	6,9	36,1	220,2	175
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр
	Сыр твердый порционными	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
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Свекольный	560	12,4	18,25	85,63	557,22	82
	Биточки мясные Нежные с соусом(90/20)	250	7,35	6,25	17,66	156,25	408/505
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	45,95	229,2	334
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД	Кисломолочный продукт	800	32,55	21,79	124,15	817,11	пр
	Пирожки печеные из сладкого теста с капустным фаршем	250	6,75	6,25	27	197,5	пр
ПОЛДНИК		100	4,6	4	26,8	162	738
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	11,35	10,25	53,8	359,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	56,3	50,29	263,58	1733,83	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с Молоком стученым (150/50)	200	26,6	13,6	24,2	332	224
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	Батон нарезной	50	3,25	1	23	115	пр
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2	0,2	10,2	41	377
	Рассолыник ленинградский на м/к бульоне	550	31,45	14,9	73,4	560,3	96
	Котлеты рыбные из минтая Фирменные с соусом (90/20)	250	3	5,8	29,7	133	
	Картофельное пюре	110	11,5	5,06	13,23	151,28	345/505
	Компот из юрдаи	180	6,48	11,03	31,68	252	128
	Хлеб пшеничный	200	1,92	0,12	25,86	151	551
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной	40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	12	66	пр
	Кисломолочный продукт	810	29,56	24,37	129,93	862,88	пр
ПОЛДНИК		250	6,75	6,25	27	197,5	пр
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		100	3,3	7,3	26,4	179	638
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		350	10,05	13,55	53,4	376,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	71,06	52,82	256,73	1799,68	

		День 3									
ЗАВТРАК		Каша манная молочная с маслом сливочным	250	9,83	1,1	42	302	181			
		Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14			
		Сыр твердый порционными	10	2,3	2,95	0	47	15			
		Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	np			
		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	37,6			
		Рйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	209			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			550	20,13	26,65	75,83	629,72	88			
ОБЕД		Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	250	3,88	7	10	120	411			
		Кнели из кур с рисом (70/30)	100	9,2	3,41	7,2	127,2	171			
		Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,56	46,44	294	388			
		Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	np			
		Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	np			
		Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np			
ИТОГО ЗА ОБЕД			800	30,24	20,63	117,5	819,8	592			
ПОЛДНИК		Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	1,4	0,2	26,4	106,5	741			
		Ватрушки с повидлом	50	2,15	1,05	22	72,3	np			
		Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	298,8				
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			350	4,95	1,55	64,4	298,8				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1700	55,32	48,83	257,73	1748,32				
		День 4									
ЗАВТРАК		Плов из птицы (200/80)	280	16,78	30,88	52,8	464,4	440			
		Кукуруза консервированная припущенная	30	0,9	0,06	1,89	20,7	131			
		Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	np			
		Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			550	22,14	32,8	82,35	635,7				
ОБЕД		Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	3,9	2,8	20	121	103			
		Жаркое по домашнему (200/80)	280	10,05	16,45	20,88	341	259			
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349			
		Хлеб пшеничный	50	5,31	2,32	21,83	137	np			
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	16	88	np			
ИТОГО ЗА ОБЕД			820	23,06	22,27	110,41	818	np			
ПОЛДНИК		Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	27	197,5	np			
		Косичка с сахаром	100	4	2,3	48	237	622			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			350	10,75	8,55	75	434,5				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1720	55,95	63,62	267,76	1888,2				

		День 5									
ЗАВТРАК	Свежая отварная долыками	30	0,45	0,05	2,6	12,6	54				
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	45,95	229,2	334				
	Фрикадельки мясные с соусом красным (90/20)	110	10,57	12,32	15,56	224,51	128/505				
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	np				
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	22,08	20,09	96,57	635,91					
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на мк бульоне	250	6,53	4,75	22	160,28	102				
	Рагу из птицы (200/80)	280	22,02	30,8	19,8	463,96	407				
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	389				
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	np				
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np				
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	35,91	36,21	95,66	902,84					
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	27	197,5	np				
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Пирожки печенные из сдобного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163	738				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	67,84	67,05	222,23	1899,25					
Неделя 2 День 6											
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	4,2	7,6	30,2	206,4	173				
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	np				
	Сыр твердый порционными	15	3,45	4,43	0	70,5	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	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	np				
ОБЕД	Суп картофельный рыбный	565	11,95	20,43	79,73	566,92	289				
	Котлета по домашнему в соусе красном (90/20)	250	6,64	3,58	17,37	129,23	289				
	Каша из гороха с маслом	110	10,31	12,25	9,41	165,57	274/505				
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,3	4,45	43,09	283,8	198				
	Хлеб пшеничный	200	0,6	0,1	31,7	131	349				
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной	40	4,26	1,86	17,46	109,6	np				
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	30	2,4	0,5	12	66	np				
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Люшца Московская	810	37,21	22,74	131,03	885,2	np				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		100	6,75	6,25	27	197,5	np				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		350	10,35	14,15	54,7	386,5	535				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	59,51	57,32	265,46	1833,62					

		День 7									
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	15,06	26	3,06	317,3	210				
	Зеленый горошек консервированный	60	1,8	3,72	3,72	55,2	75				
	Чай с лимоном	200	0,2	0,8	10,2	41	377				
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	np				
	Кондитерское изделие (Печенье)	50	2,4	3,5	22,8	108	np				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	22,06	34,02	58,18	613,5	82					
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	3,88	7	10	120	82				
	Котлеты куриные, припущенные с соусом (90/20)	110	13,3	14,38	12	123,2	444/505				
	Рис отварной с овощами	180	4,33	5,41	42,8	237,6	305				
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	151	551				
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	np				
ИТОГО ЗА ОБЕД	810	30,03	29,21	120,16	807,4	738					
ПОЛДНИК	Пирожки печенные из сдобного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163					
	Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	27	197,5	np				
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	350	9,85	8,75	30	360,5						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1770	61,94	71,98	208,34	1781,4						
		День 8									
ЗАВТРАК	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	2,6	12,6	54				
	Биточки мясные Нежные с соусом(90/20)	110	12,4	7,78	3,74	152,46	408/505				
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,56	46,44	294	171				
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	np				
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	26,05	16,89	80,88	601,26	102					
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	6,4	4,5	21,75	141	102				
	Котлеты рыбные из минтая фирменные с соусом (90/20)	110	11,5	5,06	13,23	151,28	345/505				
	Картофель отварной с маслом	180	3,47	5,64	40,32	188	125				
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349				
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	np				
	Хлеб ржаной	820	3,2	0,7	16	88	np				
ИТОГО ЗА ОБЕД	820	29,43	17,86	140,46	808,88	592					
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный	200	1,4	0,2	26,4	120	592				
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	np				
	Пирожки печенные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	4,6	4	26,8	162	738				
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	400	7,4	4,5	69,2	354,3						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1770	62,88	39,25	290,54	1764,44						

		День 9									
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,4	28,8	291,9	266				
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	np				
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377				
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	np				
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14	15			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47	np				
	Пиц из свежей капусты с маргифелем на мик бульоне	560	13,76	20,65	73,53	609,92	88				
	Пиц из свежей капусты с маргифелем на мик бульоне	250	3,88	7	10	120	np				
	Глив из отварной птицы (200/80)	280	16,78	30,88	52,8	464,4	406				
	Компот из замороженной ягоды	200	0,17	0,04	23,1	93,5	639				
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	np				
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,7	16	88	np				
	Итого за обед	810	28,29	40,48	119,36	875,5	np				
	Кисломолоочный продукт	250	6,75	6,25	27	197,5	np				
	Пирожки печеные из сладкого теста с повидлом	100	3,3	3	34,8	180	738				
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	10,05	9,25	61,8	377,5					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1790	52,1	70,38	254,69	1862,92					
День 10											
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	8,6	15	46,7	356,3	204				
	Фрукт свежий, сезонный	200	2,8	0,6	32	144,6	np				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376				
	Рассольник ленинградский вегетарианский	600	11,6	15,7	93,7	560,9	96				
	Рисовый суп с овощами	250	2,12	5,38	17,13	126,18	437/505				
	Тертель мясные с соусом (90/20)	110	9,5	9,41	9,9	287,2	492				
	Рагу из овощей	180	4,2	8,04	13,8	152,8	388				
ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	np				
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	np				
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np				
	Итого за обед	800	22,12	25,03	90,33	817,38	np				
	Кисломолоочный продукт	250	6,75	6,25	27	197,5	np				
ПОЛДНИК	Булочка Венгучка	100	1,7	5,2	21,7	194	606				
	Итого за полдник	350	8,45	11,45	48,7	391,5					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1750	42,17	52,18	232,73	1769,78					
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	17295	585,07	573,72	2519,79	18086,44					
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1729,5	58,51	57,37	251,98	1808,64					

Норма среднего значения суммарного объема блюд по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3	Выход, гр	Фактическое значение суммарного объема блюд по меню гр
завтрак	550	560
обед	800	808
полдник	350	355
Итого за день	1700	1723

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за 10 дней					
Завтрак	19,36	22,04	79,98	597,14	
Рекомендуемая величина	18,00	18,40	76,60	544-680	22%
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%	29,84	26,26	117,90	841,50	
Обед	27,00	27,60	114,90	816-952	31%
Рекомендуемая величина	9,31	9,08	54,10	370,01	
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%	9,00	9,20	38,30	272-408	14%
Полдник	58,51	57,37	251,98	1808,64	
Рекомендуемая величина	54,00	55,20	229,80	1632-2040	66%
Распределение ЭЦ в полдник при норме 10-15%	61,29	56,52	253,61	1813,86	
Средняя весовая за день	54,00	55,20	229,80	1410-1762,5	67%
Рекомендуемая величина					
Распределение ЭЦ в завтрак,обед, полдник при норме 60-75%					

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за первые 5 дней					
Завтрак	21,64	22,54	82,76	603,77	
Рекомендуемая величина	18,00	18,40	76,60	544-680	22%
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%	30,26	25,45	115,53	844,13	
Обед	27,00	27,60	114,90	816-952	31%
Рекомендуемая величина	9,39	8,53	55,32	365,96	
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%	9,00	9,20	38,30	272-408	13%
Полдник	61,29	56,52	253,61	1813,86	
Рекомендуемая величина	54,00	55,20	229,80	1410-1762,5	67%
Распределение ЭЦ в полдник при норме 10-15%					
Средняя весовая за день					
Рекомендуемая величина					
Распределение ЭЦ в завтрак,обед, полдник при норме 60-75%					

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за вторые 5 дней					
Завтрак	17,08	21,54	77,20	590,50	
Рекомендуемая величина	18,00	18,40	76,60	544-680	22%
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%	29,42	27,06	120,27	838,87	
Обед	27,00	27,60	114,90	816-952	31%
Рекомендуемая величина	9,22	9,62	52,88	374,06	
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%	9,00	9,20	38,30	272-408	14%
Полдник	55,72	58,22	250,35	1803,43	
Рекомендуемая величина	54,00	55,20	229,80	1410-1762,5	67%
Распределение ЭЦ в полдник при норме 10-15%					
Средняя весовая за день					
Рекомендуемая величина					
Распределение ЭЦ в завтрак,обед, полдник при норме 60-75%					

