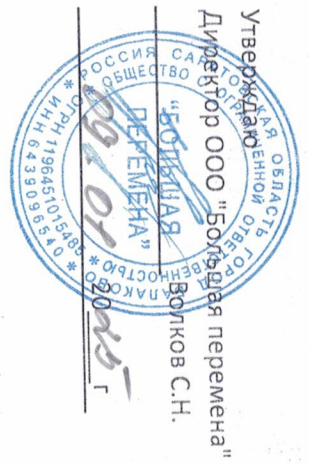




Сот. Директор ООО "Болтада перемена"  
Директор ООО "Болтада перемена" №26)

Перспективное меню 12 лет и старше (льготная категория)



Утверждаю  
Директор ООО "Болтада перемена"  
Волков С.Н.

ООО "БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА"

Возрастная группа: от 12 лет и старше

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
<b>Итого за ЗАВТРАК</b>							
Каша молочная "Фрунза"		200	5,8	6,8	36,1	220,2	175
Батон нарезкой		40	2,6	0,8	13,4	92	17
Сыр твердый подпоян		10	2,3	2,93	0	47	15
Масло сливочное		10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
Чай с сахаром		200	0,2	0,1	15	80	376
Фрукт свежий, сезонный		100	1,4	0,3	16	72,3	17
Итого за ЗАВТРАК		500	12,4	18,25	65,63	357,22	62
Сезонный напиток		250	7,35	6,25	17,66	156,25	82
Биточки мясные		110	12,4	7,78	3,74	229,2	34
Мясорубные изделия отварные		180	6,6	5,76	45,95	152,46	34
Компот из смеси сухофруктов		200	0,6	0,1	31,7	131	349
Хлеб пшеничный		30	3,2	1,4	13,1	62,2	17
Хлеб пшеничный		800	2,4	0,5	12	66	17
Макаронные изделия отварные		250	32,45	21,79	124,15	817,11	17
Хлеб пшеничный		100	6,75	6,25	26,8	187,5	739
Итого за ОБЕД		350	4,6	4	26,8	182	17
Итого за ПОЛДНИК		100	11,95	10,25	53,8	399,6	17
Итого за ПОЛДНИК		1710	56,3	50,28	283,58	1733,83	17
<b>Итого за ДЕНЬ:</b>							
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Завтрак на термом с молочной сывороткой (150/250)		200	26,6	13,6	24,2	332	224
Фрукт свежий, сезонный		100	1,4	0,3	16	72,3	17
Батон нарезкой		50	3,25	1	21	115	17
Чай с лимонной цедой		200	0,2	0,1	10,2	41	377
Итого за ЗАВТРАК		550	31,45	14,9	79,4	560,2	66
Распорядок питания: завтрак на чай бульон		250	3	5,8	29,7	133	66
Котлеты рыбные на минтае фирменные с соусом (90/20)		110	11,5	5,05	13,23	151,28	345,605
Картофельное пюре		180	6,48	11,03	31,88	252	128
Компот из фруктов		200	1,92	0,12	25,88	151	651
Хлеб пшеничный		40	4,28	1,86	17,46	109,6	17
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,5	12	66	17
Итого за ОБЕД		810	29,56	24,37	129,53	642,88	17
Итого за ПОЛДНИК		250	6,75	6,25	27	197,5	17
Итого за ПОЛДНИК		100	3,3	7,3	26,4	179	638
Итого за ПОЛДНИК		350	10,05	13,55	53,4	378,5	17
Итого за ДЕНЬ:		1710	71,06	52,82	255,73	1799,83	17

		День 3									
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	9,83	11	42	302	14	181			
	Молоко створоженное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	1,5	1,5			
	Сыр твердый порезанный	40	2,3	0,8	18,4	92	np	np			
	Батон нарезной	200	0,2	0,1	15	60	376	209			
	Чай с сахаром	40	5,1	4,6	0,3	63	np	np			
	Чай с сахаром	500	20,13	28,05	75,83	628,72	np	np			
	Рисово варенье	250	3,88	7	10	120	411	411			
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	Шт на свежей капусте с картофельным ветроплением со сметаной	100	9,2	3,41	7,2	127,2	177	177			
	Клеши из суп с рисом (ГОСД)	180	9,8	7,56	46,44	294	388	388			
	Каша пшеняная расщеплятая	200	0,7	0,3	24,4	103	np	np			
	Паштет из шамповина	40	4,26	1,86	17,46	65	np	np			
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	12	65	np	np			
	Хлеб ржаной	800	30,24	20,63	117,5	619,8	592	592			
	Хлеб пшеничный	200	1,4	0,2	26,4	120	106,5	741			
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый, плодовой, яблочный	50	2,15	1,05	22	72,3	np	np			
	Ватрушки с творогом	100	1,4	0,3	16	290,8	np	np			
	Фрукт свежий, сезонный	350	4,85	1,85	64,4	np	np	np			
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	1700	55,32	48,83	287,73	1748,32						
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		День 4									
<b>ЗАВТРАК</b>	Пшено из стиды (200г/80)	280	16,78	30,88	52,8	484,4	440	440			
	Колбаса консервированная припущенная	30	0,9	0,06	1,88	20,7	131	131			
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	np	np			
	Чай с лимонной	200	0,2	0,2	10,2	41	377	377			
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	560	22,14	32,8	82,86	635,7	np	np				
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с мясорезными изделиями на курином бульоне	250	3,9	2,8	20	121	103	103			
	Жаркое по домашнему (200г/80)	280	10,05	16,45	20,88	341	259	259			
	Каша пшеничная	200	0,8	0,1	31,7	131	349	349			
	Кампот на свежих сухофруктах	50	5,31	2,32	21,83	137	np	np			
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	16	88	np	np			
	Хлеб ржаной	800	23,06	22,27	110,41	618	np	np			
	Хлеб пшеничный	250	6,75	6,25	27	197,5	622	622			
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	1000	4	2,3	48	297	np	np				
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочный продукт	100	16,75	8,56	78	434,5	np	np			
	Кислица с сахаром	350	95,05	63,62	267,76	1888,2	np	np			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1720	95,05	63,62	267,76	1888,2						

		День 5									
<b>ЗАВТРАК</b>	Свежая оттаявшая дрожжи	30	0,45	0,05	2,6	12,6	54				
	Малоразмерные вафельки оттаявшие	180	6,6	5,76	45,96	229,2	334				
	Фруктоза/глицерин карамель с сахаром карамель (90/20)	110	10,57	12,32	15,96	228,31	1289,505				
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,96	17,46	109,5	np				
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	1,5	60	376				
	Итого за завтрак	560	22,08	20,09	96,57	635,91	102				
	ОБЕД	250	6,53	4,75	22	160,28	407				
	Суп картофельный с борщевыми на мик бульоне	280	22,02	30,8	19,8	463,96	888				
<b>ПОЛДНИК</b>	Раву из птицы (200/60)	200	0,7	0,3	24,4	109,6	np				
	Напиток из шиповника	40	4,35	1,96	17,46	109,6	np				
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	12	66	np				
	Хлеб ржаной	600	55,81	38,21	95,66	902,64	np				
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	Исключительно продукт	250	6,75	6,25	27	197,5	np				
	Пирожки печеные из сладкого теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163	738				
	Итого за полдник	330	9,86	8,76	30	360,5					
	Итого за день:	1710	67,84	67,06	222,23	1899,29					
Неделя 2 День 6											
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная	200	4,2	7,6	30,2	206,4	173				
	Батон изюмный	40	2,6	0,8	18,4	92	np				
	Сыр твердый порцирами	15	3,45	4,43	0	70,5	15				
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	1,4				
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	1,5	60	376				
	Фруктоза/глицерин, сезонный	100	1,4	0,3	1,6	72,3	np				
	ОБЕД	665	11,95	20,43	79,73	666,62	269				
	Суп картофельный рыбный	250	5,64	3,58	17,37	129,23	274,505				
<b>ПОЛДНИК</b>	Каша из гороха с маслом	110	10,31	12,25	9,41	165,57	199				
	Каша из сливки с сахаром	180	13	4,45	43,09	283,8	349				
	Хлеб пшеничный	200	0,9	0,1	31,7	131	np				
	Хлеб ржаной	40	4,26	1,96	17,46	109,6	np				
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	Исключительно продукт	30	2,4	0,5	12	66	np				
	Пирожки печеные из сладкого теста с картофелем	810	37,21	22,74	131,03	895,2	np				
	Итого за полдник	250	8,75	6,25	27	197,5	np				
	Итого за день:	100	3,6	7,9	27,7	169	535				
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	Пирожки печеные из сладкого теста с картофелем	360	10,35	14,15	54,7	388,5					
	Итого за день:	1725	69,51	67,56	266,46	1898,62					

		День 7									
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	200	15,06	26	3,06	317,3	210				
	Зеленый горошек консервированный	80	1,8	3,72	3,72	56,2	75				
	Чай с лимоник	200	0,2	0,8	10,2	41	377				
	Батон кардашский	40	2,6	3,5	18,4	92	np				
	Кондитерское изделие (печенье)	50	2,4	3,5	22,8	108	np				
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	Копченое изделие (печенье)	250	22,06	24,02	88,18	613,5	82				
	Борщ с картофелем и картофелем вегетарианский со сметаной	110	3,89	14,38	12	123,2	444,505				
	Котлета куриная, припущенные с соусом (90/20)	190	4,33	5,41	42,8	237,6	305				
	Рис отварной с соусами	200	1,92	0,12	25,86	151	551				
	Рис отварной с соусами	200	4,2	1,8	17,5	109,5	np				
	Кампот из курицы	40	2,4	0,5	12	66	np				
	Хлеб пшеничный	30	30,03	29,21	120,16	907,4	738				
	Хлеб ржаной	810	3,1	2,5	3	163					
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	100	5,75	6,25	27	197,5	np				
	<b>ПОЛДНИК</b>	250	9,85	5,75	59	380,5					
Картофельный продукт	350	9,85	5,75	59	380,5						
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	1710	61,94	71,98	208,34	1781,4						
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>День 8</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	Савелья отварная дольками	30	0,45	0,95	2,6	12,6	54				
	Биточки мясные Нежные с соусом (90/20)	110	12,4	7,78	3,74	152,46	409,505				
	Кваса гречишная расщеплятая	180	9,8	7,56	46,44	294	171				
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	np				
	Хлеб пшеничный	200	0,2	0,1	15	60	376				
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром	550	25,06	15,89	90,99	601,26	102				
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	290	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	349,505				
	Картофель отварной с маслом	180	3,47	5,64	40,32	188	125				
	Кампот из свиньи окороков	200	0,6	0,1	31,7	131	349				
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,95	17,46	109,6	np				
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,7	15	88	np				
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	620	28,43	17,86	140,46	806,88	592				
	<b>ПОЛДНИК</b>	200	1,4	0,3	26,4	120	np				
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	np				
Продукт печенье из дрожжевого теста с ванилью и яйцом	100	4,6	4,5	28,8	152	738					
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	400	7,4	4,5	45,2	354,3						
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1770	62,85	39,25	290,34	1764,44						

		День 9		День 10					
ЗАВТРАК	Каши на хлопьев овсяных "Гранулес" жидкая	200	7.16	9.4	28.8	291.9	266		
	Фрукт свежий, сезонный	100	1.4	0.3	16	72.3	79		
	Чай с лимонком	200	0.2	0.8	10.2	41	377		
	Батон нарезной	40	2.6	0.8	18.4	92	79	14	
	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65.72	14	15	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Сыр твердый, пармезан	10	2.3	2.95	0	47	609.92	88	
	Шу на свежей капусте с картофелем на мик. Бульоне	960	13.76	20.65	73.58	320	406		
	Шу на свежей капусте с картофелем на мик. Бульоне	250	3.88	7	10	109.6	639		
	Грив из отварной пшны (200/80)	280	16.78	30.88	52.8	404.4	197.5	739	
	Компот из замороженной ягоды	200	0.17	0.04	17.46	23.1	180		
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.7	16	88			
	Хлеб ржаной	810	28.29	40.68	119.36	197.5			
	Макомолочный продукт	250	6.75	6.25	27	180			
	Пирожок печенье на дрожжах теста с пшеницей	100	3.3	3	34.6	277.5			
	Итого за обед	350	10.05	9.25	61.9	180	1882.92		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Пирожок печенье на дрожжах теста с пшеницей	1790	52.1	70.38	254.69	1882.92			
	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	6.6	15	46.7	355.3	204		
	Фрукт свежий, сезонный	200	2.8	0.5	32	144.8	79		
	Чай с сахаром	600	0.2	0.1	19	60	375		
	Итого за завтрак	250	11.6	15.7	93.7	560.9	96		
ИТОГО ЗА ОБЕД	Растворенный лецитин/растительный	110	2.12	5.38	17.13	126.18	437/505		
	Творожная запеканка с сыром (90/20)	180	9.5	9.41	9.9	287.2	492		
	Рис с овощами	180	4.2	8.04	13.8	152.8	388		
	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	24.4	109			
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	19.1	82.2	82.2		
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной	800	2.4	0.5	12	56			
	Макомолочный продукт	250	22.12	25.03	90.33	817.98	79		
	Килоколочный продукт	100	6.75	5.2	27	197.5	606		
	Булочка Восточная	250	1.7	5.2	21.7	194			
	Итого за обед	1750	8.45	11.45	48.7	391.5			
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	Итого за обед	17295	595.07	573.72	2319.79	18096.44			
	Итого за весь период	1728.5	59.51	67.37	251.98	1809.94			

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:

Норма среднего значения суммарного объема блюд по СалТин 2.312.4.3580.50 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 2		Выход, гр	Фактическое значение суммарного объема блюд по меню гр
завтрак	550		560
обед	800		805
полдник	350		355
<b>Итого за день</b>	<b>1700</b>		<b>1723</b>

**Информация о пищевой, энергетической ценности меню за 10 дней**

Завтрак	19,36	22,04	79,98	597,14
Распределение энергии	18,00	18,40	76,60	544,690
Распределение ЭИ в завтрак при норме 20-25%	29,64	26,26	117,90	841,50
Обед	21,00	27,60	114,90	816,952
Распределение энергии	9,31	9,08	54,10	370,01
Распределение ЭИ в обед при норме 30-35%	9,00	9,20	38,30	272,408
Полдник	58,61	57,37	261,98	1898,64
Распределение ЭИ в полдник при норме 10-15%	54,00	55,20	229,80	1632,2040
Средняя норма за день				69%
Распределение энергии				
Распределение ЭИ в завтрак/обед, полдник при норме 60-75%				

**Информация о пищевой, энергетической ценности меню за первые 5 дней**

Завтрак	21,64	22,64	82,76	603,77
Распределение энергии	18,00	18,40	76,60	544,690
Распределение ЭИ в завтрак при норме 20-25%	30,26	26,45	115,63	844,13
Обед	21,00	27,60	114,90	816,952
Распределение энергии	9,39	8,63	56,32	395,98
Распределение ЭИ в обед при норме 30-35%	8,00	9,20	38,30	272,408
Полдник	61,29	56,52	263,61	1913,96
Распределение ЭИ в полдник при норме 10-15%	54,00	55,20	229,80	1410,1762,5
Средняя норма за день				67%
Распределение энергии				
Распределение ЭИ в завтрак/обед, полдник при норме 60-75%				

**Информация о пищевой, энергетической ценности меню за вторые 5 дней**

Завтрак	17,06	21,64	77,20	599,50
Распределение энергии	16,00	18,40	76,60	544,690
Распределение ЭИ в завтрак при норме 20-25%	29,42	27,06	120,27	888,87
Обед	27,00	27,60	114,90	816,952
Распределение энергии	9,22	9,62	62,88	374,06
Распределение ЭИ в обед при норме 30-35%	8,00	9,20	38,30	272,408
Полдник	56,72	58,22	260,35	1893,43
Распределение ЭИ в полдник при норме 10-15%	54,00	55,20	229,80	1410,1762,5
Средняя норма за день				14%
Распределение энергии				
Распределение ЭИ в завтрак/обед, полдник при норме 60-75%				

Республиканский центр по стандартизации, метрологии и сертификации

ГО 7596

689