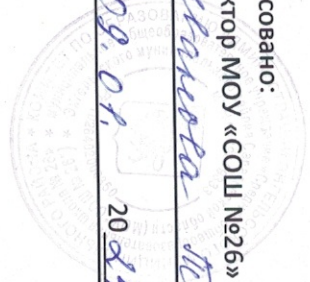


Согласовано:
Директор МОУ «СОШ №26»

M. A. M...

09.07. 2024г



Утверждаю

Директор ООО «Большая перемена»

Волков С.Н.

S. N. V...

09.07. 2024г



Перспективное меню от 12 лет и старше (платное)

Возрастная категория: от 12 лет и старше(платники)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	250	7,25	8,6	38	275	175
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр
	Сыр твердый порциями	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							
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,68	7,11	9,7	113,87	40
	Свекольник	250	7,35	6,25	17,66	156,25	82
	Биточки мясные Нежные с соусом(90/20)	110	12,4	7,78	3,74	152,46	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							
		900	35,23	28,9	133,85	930,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
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
	Кондитерское изделие (Печенье)	50	2,4	3,5	22,8	108	пр
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
	Салат из белокачанной капусты	100	1,16	5,86	11,3	102,2	43
	Рассолник ленинградский на м/к Бульоне	250	3	5,8	29,7	133	96
	Котлеты рыбные из минтая фирменные с соусом (90/20)	110	11,5	5,06	13,23	151,28	345/505
	Картофельное пюре	180	6,48	11,03	31,68	252	128
ОБЕД	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	151	551
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
			910	30,72	30,23	141,23	965,08
ИТОГО ЗА ОБЕД							
		1460	61,32	47,63	214,43	1518,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

		День 3									
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	9,83	11	42	302	181				
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14				
	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47	15				
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр				
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376				
	Чай с лимоном	40	5,1	4,6	0,3	63	209				
	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	209				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,13	26,65	75,83	629,72	28				
	Салат из свежеты с черносливом	100	1,43	5	16,45	117,39	88				
	Щи из свежей капусты с картошкой вегетарианские со сметаной	250	3,88	7	10	120	88				
	Кнели из кур с рисом (70/30)	100	9,2	3,41	7,2	127,2	411				
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,56	46,44	294	171				
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388				
	Напиток из шиповника	40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр				
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	12	66	пр				
	Хлеб ржаной	900	31,67	25,63	133,95	937,19					
ИТОГО ЗА ОБЕД		1450	51,8	52,28	209,78	1566,91					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:											
		День 4									
ЗАВТРАК	Плов из птицы (200/80)	280	16,78	30,88	52,8	464,4	440				
	Кукуруза консервированная припущенная	60	1,8	0,12	3,78	41,4	131				
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр				
	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	10,2	41	377				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	23,04	32,86	84,24	656,4	20				
	Салат из солёных огурцов с луком	100	2,7	2,6	5,1	67	20				
	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				
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349				
	Хлеб пшеничный	50	5,31	2,32	21,83	137	пр				
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	88	пр				
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	54	
	Макаронные изделия отварные	200	6,8	6,4	51,05	254	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	пр	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	610	22,73	20,78	104,27	673,31	пр/53		
ОБЕД	Кабачковая икра	100	2,5	6,5	11,2	112	пр/53	
	Суп картофельный с бобовыми на м/к 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	388	
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр		
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	173	
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр	
	Сыр твердый порциями	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	
Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	615	13	22,33	87,28	618,52	39		
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты со свеклой и морковью	100	1,2	6,8	8,8	102	39	
	Суп картофельный рыбный	250	6,64	3,58	17,37	129,23	289	
	Котлета по домашнему в соусе красном (90/20)	110	10,31	12,25	9,41	165,57	274/505	
	Каша из гороха с маслом	180	13	4,45	43,09	283,8	198	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349	
Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр		
Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр		
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	210		
	Зелёный горошек консервированный	60	1,8	3,72	3,72	55,2	75		
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377		
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр		
	Кондитерское изделие (Печенье)	50	2,4	3,5	22,8	108	пр		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
	Салат Степной (из разных овощей)	100	3,47	7,77	9,88	116,58	43		
	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		
ОБЕД	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	пр		
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр		
	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	54		
	Биточки мясные Нежные с соусом(90/20)	110	12,4	7,78	3,74	152,46	408/505		
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,8	8,4	51,6	326	171		
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр		
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
	Кукуруза консервированная припущенная	100	3,01	0,19	6,31	38,8	131		
	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		
ОБЕД	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	пр		
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,7	16	88	пр		
	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	266	
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр	
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377	
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр	
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14	
	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47	15	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	15,55	23	80,73	622,82	53	
ОБЕД	Салат из свежлы с зеленым горошком	100	1,95	4,14	7,58	75,24	88	
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	250	3,88	7	10	120	406	
	Плов из отварной птицы (200/80)	280	16,78	30,88	52,8	464,4	639	
	Компот из замороженной ягоды	200	0,17	0,04	23,1	93,5	пр	
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр	
	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	204	
	Фрукт свежий, сезонный	200	2,8	0,6	32	144,6	пр	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376	
	Кабачковая икра	600	11,6	15,7	93,7	560,9	пр/53	
	Рассолыник ленинградский вегетарианский	100	2,5	6,5	11,2	112	96	
	Тертели мясные с соусом (90/20)	250	2,12	5,38	17,13	126,18	437/505	
	Рагу из овощей	110	9,5	9,41	9,9	287,2	492	
	Напиток из шиповника	180	4,2	8,04	13,8	152,8	388	
ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	пр	
	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		900	24,62	31,53	101,53	929,38		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	36,22	47,23	195,23	1490,28		
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		14955	520,2	549,72	2111,8	15578,72		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1496	52,02	54,97	211,18	1557,87		

Норма среднего значения суммарного объёма блюд по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3		Выход, гр	Фактическое значение суммарно го 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					
		20,01	23,05	83,36	618,64
Завтрак		18,00	18,40	76,60	544,680
	Рекомендуемая величина				23%
	Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%	32,01	31,93	127,82	939,24
Обед		27,00	27,60	114,90	816,952
	Рекомендуемая величина				35%
	Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%	52,02	54,97	211,18	1557,87
Средняя всего за день		45,00	46,00	191,50	1360-1632
	Рекомендуемая величина				57%
	Распределение ЭЦ в завтрак, обед, при норме 50-60%				

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за первые 5 дней					
		22,07	23,53	85,01	624,95
Завтрак		18,00	18,40	76,60	544,680
	Рекомендуемая величина				23%
	Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%	32,19	31,71	126,62	950,68
Обед		27,00	27,60	114,90	816,952
	Рекомендуемая величина				35%
	Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%	54,26	55,23	211,63	1575,63
Средняя всего за день		45,00	46,00	191,50	1360-1632
	Рекомендуемая величина				58%
	Распределение ЭЦ в завтрак, обед, при норме 50-60%				

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%		31,84	32,14	129,02	927,80
Обед		27,00	27,60	114,90	816-952
Рекомендуемая величина					34%
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%		49,78	54,71	210,73	1540,12
Средняя всего за день		45,00	46,00	191,50	1360-1632
Рекомендуемая величина					57%
Распределение ЭЦ в завтрак, обед, при норме 50-60%					