

Согласовано:

Директор МАОУ «СОШ №7»

И.В. Кошова



20.08.23 г.

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



20.08.23 г.

Перспективное меню (дотация)

Возрастная категория: от 12 лет (дотация)

ООО* БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА*

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
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	17,65	24,25	71,83	602,72	
ОБЕД	Свекольник	250	7,35	6,25	17,66	156,25	82
	Котлета по домашнему в соусе красном (90/20)	110	10,31	12,25	9,41	165,57	274/505
	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 ржаной	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	12	66	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	30,46	26,26	129,82	830,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	48,01	50,51	201,65	1432,94	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком сгущенным (150/50)	200	26,6	13,6	24,2	332	224
	Батон нарезной	50	3,25	1	23	115	пр
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	31,45	14,9	73,4	560,3
ОБЕД	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	250	3	5,8	29,7	133	96
	Кнели из кур с рисом (70/30)	100	9,2	3,41	7,2	127,2	411
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,56	46,44	294	171
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	551
	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		800	30,68	19,26	138,66	842,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	62,03	34,16	212,06	1402,46	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	9,83	11	42	302	181
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблочным фаршем / Кондитерские изделия	100	3,3	3,1	26,3	186,6	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	13,33	14,2	83,3	548,6
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	250	3,88	7	10	120	88
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами (70/30)/Котлеты рыбные из минтая Фирменные с соусом (90/20)	100/110	14,66	10,45	5,1	182	294
	Картофельное пюре	180	6,48	11,03	31,68	252	128
	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		700	32,38	31,14	100,64	832,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	45,71	45,34	183,94	1381,2	
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	пр
	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
	Котлеты куриные, припущенные с соусом (90/20)	110	13,29	14,38	12	120,2	444/505
	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		810	37,45	24,09	136,25	831,6	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	59,59	56,89	218,6	1467,3	
День 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	200	8,8	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		550	21,83	20,68	99,07	648,11	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	8,53	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		800	36,91	38,21	95,66	902,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	57,74	58,89	194,73	1550,95	
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	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		565	11,95	20,43	79,73	566,92	
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,93	5,6	9,85	178,98	112
	Жаркое по домашнему (200/80)	280	10,05	16,45	20,88	331	259
	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		800	22,24	24,51	91,89	816,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1365	34,19	44,94	171,62	1383,5	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	15,06	26	3,06	317,3	210
	Зелёный горошек консервированный	50	1,5	3,1	3,1	46	75
	Булочка домашняя / Кондитерские изделия	100	6,7	12,6	35,4	262	769
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	23,46	41,8	56,56	685,3	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	3,88	7	10	120	82
	Плов из отварной птицы (200/80)	280	16,78	30,88	52,8	464,4	406
	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		800	28,02	40,54	116,66	863	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	51,48	82,34	173,22	1548,3	
День 8							
ЗАВТРАК	Суфле из кур с соусом (70/30)/ Биточки мясные	100/110	12,4	7,78	3,74	152,46	406
	Нежные с соусом(90/20)						
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,8	8,4	51,6	326	171
	Хлеб пшеничный	50	5,31	2,32	21,83	137	пр
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	28,71	18,6	92,17	675,46	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	6,4	4,5	21,75	141	102
	Биточки рыбные с соусом/Котлеты рыбные из минтая		11,5	5,06	13,23	151,28	345
	Фирменные с соусом (90/20)	110					
	Картофель отварной с маслом	180	3,47	5,64	40,32	188	125
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	551
	Хлеб пшеничный	50	5,31	2,32	21,83	137	пр
Хлеб ржаной	40	3,2	0,7	16	88	пр	
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	31,8	18,34	138,99	817,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	60,51	36,94	231,16	1493,1	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8	10	30	295	266
	Булочка дорожная с повидлом / Кондитерские изделия	100	6,5	6,9	59,7	327	628
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	14,7	16,9	99,9	663	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	250	3,88	7	10	120	88
	Шницели куриные, припущенные с соусом/Котлеты куриные, припущенные с соусом (90/20)	110	13,3	14,38	12	123,2	444/505
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	6,7	5,88	45,36	267,6	302
	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		810	31,14	29,72	128,52	817,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	45,84	46,62	228,42	1480,4	
День 10							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, залеченные с сыром	200	8,6	15	46,7	356,3	204
	Фрукт свежий, сезонный	200	2,8	0,6	32	144,6	пр
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	11,6	15,7	93,7	560,9	
ОБЕД	Рассольник ленинградский вегетарианский	250	2,12	5,38	17,13	126,18	96
	Тефтели мясные с соусом (90/20)	110	8,5	8,41	9,9	287,2	437/505
	Рагу из овощей	180	4,2	8,04	13,8	152,8	492
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388
	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		800	22,12	25,03	90,33	817,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	33,72	40,73	184,03	1378,28	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13515	498,82	497,35	1999,43	14518,43	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1351,50	49,88	49,74	199,94	1451,84	

Норма среднее значение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		
Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3		Выход, гр
	завтрак	550
	обед	800
НОРМА ЗАВТРАК МР 2.40179-20		
НОРМА ОБЕД МР 2.40179-20		

Фактическое среднее значение по меню		Выход, гр
	Завтрак	556,5
	Обед	795,0
		1351,5

<i>Завтрак</i>		19,67	22,03	83,20	614,70
<i>Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%</i>					23%
<i>Обед</i>		30,21	27,71	116,74	837,14
<i>Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%</i>					31%
<i>Распределение ЭЦ в завтрак,обед при норме 50-60%</i>		49,88	49,74	199,94	1451,84
					53%