

Согласовано: *Семичева*  
Директор МОУ СОШ № 12 им. В. Ф. Суханова»



Утверждаю  
Директор ООО «Большая перемена»  
Волков С.Н.



Перспективное меню 12 лет и старше (льготная категория)

ООО "БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА"

Возрастная категория: от 12 лет и старше (льготная категория)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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 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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>12,4</b>	<b>18,25</b>	<b>85,63</b>	<b>557,22</b>	
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>32,55</b>	<b>21,79</b>	<b>124,15</b>	<b>817,11</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	27	197,5	пр
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	4,6	4	26,8	162	738
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>11,35</b>	<b>10,25</b>	<b>53,8</b>	<b>359,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1710</b>	<b>56,3</b>	<b>50,29</b>	<b>263,58</b>	<b>1733,83</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога с молоком сгущённым (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
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>31,45</b>	<b>14,9</b>	<b>73,4</b>	<b>560,3</b>	
<b>ОБЕД</b>	Рассольник 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
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>29,56</b>	<b>24,37</b>	<b>129,93</b>	<b>862,88</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	27	197,5	пр
	Булочка сахарная	100	3,3	7,3	26,4	179	638
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>10,05</b>	<b>13,55</b>	<b>53,4</b>	<b>376,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1710</b>	<b>71,06</b>	<b>52,82</b>	<b>256,73</b>	<b>1799,68</b>	

День 3										
<b>ЗАВТРАК</b>	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			
	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	209			
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>20,13</b>	<b>26,65</b>	<b>75,83</b>	<b>629,72</b>				
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем 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			
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,56	46,44	294	171			
	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			
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>30,24</b>	<b>20,63</b>	<b>117,5</b>	<b>819,8</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	1,4	0,2	26,4	120	592			
	Ватрушки с повидлом	50	2,15	1,05	22	106,5	741			
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр			
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>4,95</b>	<b>1,55</b>	<b>64,4</b>	<b>298,8</b>				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1700</b>	<b>55,32</b>	<b>48,83</b>	<b>257,73</b>	<b>1748,32</b>				
День 4										
<b>ЗАВТРАК</b>	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			
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>22,14</b>	<b>32,8</b>	<b>82,35</b>	<b>635,7</b>				
<b>ОБЕД</b>	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	пр			
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	88	пр			
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>820</b>	<b>23,06</b>	<b>22,27</b>	<b>110,41</b>	<b>818</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	27	197,5	пр			
	Косичка с сахаром	100	4	2,3	48	237	622			
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>10,75</b>	<b>8,55</b>	<b>75</b>	<b>434,5</b>				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1720</b>	<b>55,95</b>	<b>63,62</b>	<b>267,76</b>	<b>1888,2</b>				

День 5										
<b>ЗАВТРАК</b>	Свекла отварная дольками	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	пр			
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376			
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>22,08</b>	<b>20,09</b>	<b>96,57</b>	<b>635,91</b>				
<b>ОБЕД</b>	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			
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>35,91</b>	<b>38,21</b>	<b>95,66</b>	<b>902,84</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	27	197,5	пр			
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163	738			
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>9,85</b>	<b>8,75</b>	<b>30</b>	<b>360,5</b>				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1710</b>	<b>67,84</b>	<b>67,05</b>	<b>222,23</b>	<b>1899,25</b>				
Неделя 2 День 6										
<b>ЗАВТРАК</b>	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			
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>565</b>	<b>11,95</b>	<b>20,43</b>	<b>79,73</b>	<b>566,92</b>				
<b>ОБЕД</b>	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			
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>37,21</b>	<b>22,74</b>	<b>131,03</b>	<b>885,2</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	27	197,5	пр			
	Плюшка Московская	100	3,6	7,9	27,7	189	535			
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>10,35</b>	<b>14,15</b>	<b>54,7</b>	<b>386,5</b>				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1725</b>	<b>59,51</b>	<b>57,32</b>	<b>265,46</b>	<b>1838,62</b>				

День 7										
<b>ЗАВТРАК</b>	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			
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>22,06</b>	<b>34,02</b>	<b>58,18</b>	<b>613,5</b>				
<b>ОБЕД</b>	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	пр			
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр			
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>30,03</b>	<b>29,21</b>	<b>120,16</b>	<b>807,4</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163	738			
	Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	27	197,5	пр			
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>9,85</b>	<b>8,75</b>	<b>30</b>	<b>360,5</b>				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1710</b>	<b>61,94</b>	<b>71,98</b>	<b>208,34</b>	<b>1781,4</b>				
День 8										
<b>ЗАВТРАК</b>	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	пр			
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376			
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>26,05</b>	<b>16,89</b>	<b>80,88</b>	<b>601,26</b>				
<b>ОБЕД</b>	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	пр			
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,7	16	88	пр			
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>820</b>	<b>29,43</b>	<b>17,86</b>	<b>140,46</b>	<b>808,88</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	1,4	0,2	26,4	120	592			
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр			
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	4,6	4	26,8	162	738			
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>7,4</b>	<b>4,5</b>	<b>69,2</b>	<b>354,3</b>				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1770</b>	<b>62,88</b>	<b>39,25</b>	<b>290,54</b>	<b>1764,44</b>				

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	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				
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>13,76</b>	<b>20,65</b>	<b>73,53</b>	<b>609,92</b>				
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	250	3,88	7	10	120	88			
	Плов 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			
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр			
Хлеб ржаной	40	3,2	0,7	16	88	пр				
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>28,29</b>	<b>40,48</b>	<b>119,36</b>	<b>875,5</b>				
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	27	197,5	пр			
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	3,3	3	34,8	180	738			
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>10,05</b>	<b>9,25</b>	<b>61,8</b>	<b>377,5</b>				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1790</b>	<b>52,1</b>	<b>70,38</b>	<b>254,69</b>	<b>1862,92</b>				
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			
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376			
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>11,6</b>	<b>15,7</b>	<b>93,7</b>	<b>560,9</b>				
ОБЕД	Рассольник ленинградский вегетарианский	250	2,12	5,38	17,13	126,18	96			
	Тефтели мясные с соусом (90/20)	110	9,5	9,41	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				
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>22,12</b>	<b>25,03</b>	<b>90,33</b>	<b>817,38</b>				
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	27	197,5	пр			
	Булочка Веснушка	100	1,7	5,2	21,7	194	606			
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>8,45</b>	<b>11,45</b>	<b>48,7</b>	<b>391,5</b>				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1750</b>	<b>42,17</b>	<b>52,18</b>	<b>232,73</b>	<b>1769,78</b>				
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>17295</b>	<b>585,07</b>	<b>573,72</b>	<b>2519,79</b>	<b>18086,44</b>				
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1729,5</b>	<b>58,51</b>	<b>57,37</b>	<b>251,98</b>	<b>1808,64</b>				

Фактиче-е значение суммарно го объёма блюд по меню гр	Выход, гр	Фактиче-е значение суммарно го объёма блюд по меню гр
завтрак	550	560
обед	800	808
полдник	350	355
<b>Итого за день</b>	<b>1700</b>	<b>1723</b>

Норма среднего значения суммарного объёма блюд по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3

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

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

<b>Информация о пищевой, энергетической ценности меню за вторые 5 дней</b>						
Завтрак		17,08	21,54	77,20	590,50	
Рекомендуемая величина		18,00	18,40	76,60	544-680	
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%						22%
Обед		29,42	27,06	120,27	838,87	
Рекомендуемая величина		27,00	27,60	114,90	816-952	
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%						31%
Полдник		9,22	9,62	52,88	374,06	
Рекомендуемая величина		9,00	9,20	38,30	272-408	
Распределение ЭЦ в полдник при норме 10-15%						14%
Средняя всего за день		55,72	58,22	250,35	1803,43	
Рекомендуемая величина		54,00	55,20	229,80	1410-1762,5	
Распределение ЭЦ в завтрак,обед, полдник при норме 60-75%						66%