

Согласовано: ЭНГЕЛЬСКОГО РАЙОНА * КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ * ИТЦ

Директор МОУ СОШ № 12 им. В. Ф. Суханова»



Утверждаю

Директор ООО «Большая перемена»

Волков С.Н.



Перспективное меню от 12 лет и старше (платное)

ООО "Большая перемена"

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			13,85	19,95	87,53	612,02		
ОБЕД	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			35,23	28,9	133,85	930,98	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			49,08	48,85	221,38	1543	
	День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком сгущёным (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			30,6	17,4	73,2	553,3		
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,16	5,86	11,3	102,2	43	
	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		
ИТОГО ЗА ОБЕД			30,72	30,23	141,23	965,08		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			61,32	47,63	214,43	1518,38		

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			
	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	209			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,13	26,65	75,83	629,72				
	Салат из свеклы с черносливом	100	1,43	5	16,45	117,39	28			
	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			
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			
	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	31,67	25,63	133,95	937,19				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	51,8	52,28	209,78	1566,91				
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				
	Салат из моркови с яблоком	100	3,5	4	6,8	76	71			
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	пр			
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	88	пр			
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	26,56	26,27	117,21	894				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	49,6	59,13	201,45	1550,4				

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				
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				
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			
ИТОГО ЗА ОБЕД	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		550	22,06	34,02	58,18	613,5				
	Морковь туш-я с курагой	100	1,13	4,5	9,8	66	484			
	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	31,16	33,71	129,96	873,4				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	53,22	67,73	188,14	1486,9				
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		600	27,5	17,78	88,64	645,86				
	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				
	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,95	4,14	7,58	75,24	53			
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	250	3,88	7	10	120	88			
ОБЕД	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			
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			
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	11,6	15,7	93,7	560,9				
	Кабачковая икра	100	2,5	6,5	11,2	112	пр/53			
	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			
ОБЕД	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		900	24,62	31,53	101,53	929,38				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	36,22	47,23	195,23	1490,28				
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14955	519,52	543,66	2111,73	15516,84				
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1496	51,95	54,37	211,17	1551,68				

<p>Норма среднего значения суммарного объема блюд по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3</p>	<p>Выход, гр</p>	<p>Фактическое значение суммарного объема блюд по меню гр</p>
завтрак	550	588
обед	800	908
Итого за день	1350	1496

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за 10 дней

<i>Завтрак</i>	20,01	23,05	83,36	618,64
<i>Рекомендуемая величина</i>	18,00	18,40	76,60	544-680
<i>Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%</i>				23%
<i>Обед</i>	31,95	31,32	127,81	933,05
<i>Рекомендуемая величина</i>	27,00	27,60	114,90	816-952
<i>Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%</i>				34%
<i>Средняя всего за день</i>	51,95	54,37	211,17	1551,68
<i>Рекомендуемая величина</i>	45,00	46,00	191,50	1360-1632
<i>Распределение ЭЦ в завтрак, обед, при норме 50-60%</i>				57%

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за первые 5 дней						
Завтрак						
Рекомендуемая величина						
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%						
Обед						
Рекомендуемая величина						
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%						
Средняя всего за день						
Рекомендуемая величина						
Распределение ЭЦ в завтрак,обед, при норме 50-60%						
	22,07	23,53	85,01	624,95		
	18,00	18,40	76,60	544-680		
						23%
	32,52	31,15	126,62	948,42		
	27,00	27,60	114,90	816-952		
						35%
	54,59	54,68	211,63	1573,37		
	45,00	46,00	191,50	1360-1632		
						58%

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за вторые 5 дней						
Завтрак						
Рекомендуемая величина						
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%						
Обед						
Рекомендуемая величина						
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%						
Средняя всего за день						
Рекомендуемая величина						
Распределение ЭЦ в завтрак,обед, при норме 50-60%						
	17,94	22,57	81,71	612,32		
	18,00	18,40	76,60	544-680		
						23%
	31,37	31,49	129,01	917,68		
	27,00	27,60	114,90	816-952		
						34%
	49,32	54,06	210,71	1530,00		
	45,00	46,00	191,50	1360-1632		
						56%