

Согласовано:

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



20.12.15 г.

Handwritten signature in blue ink.

Перспективное меню от 12 лет и старше (платное)

Утверждаю

Директор ОО «Школа перемен»



20.12.15 г.

Handwritten signature in blue ink.

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		610	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		900	35,23	28,9	133,85	930,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	49,08	48,85	221,38	1543	
День 2							
ЗАВТРАК	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
	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		550	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		910	30,72	30,23	141,23	965,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	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	
ОБЕД	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
	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		10,2	41	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	23,04	32,86	84,24	656,4	
ОБЕД	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
	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	
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
	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	
ОБЕД	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
	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		600	27,5	17,78	88,64	645,86	
ОБЕД	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
	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	30	2,4	0,5	12	66	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		10	2,3	2,95	0	47	15
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	610	15,55	23	80,73	622,82	
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	100	1,95	4,14	7,58	75,24	53
	Плов из отварной птицы (200/80)	250	3,88	7	10	120	88
	Компот из замороженной ягоды	280	16,78	30,88	52,8	464,4	406
	Хлеб пшеничный	200	0,17	0,04	23,1	93,5	639
ИТОГО ЗА ОБЕД		40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40	3,2	0,7	16	88	пр
		910	30,24	44,62	126,94	950,74	
		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	
ОБЕД	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
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		30	2,4	0,5	12	66	пр
		900	24,62	31,53	101,53	929,38	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		1500	36,22	47,23	195,23	1490,28	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		14955	521,06	545,53	2110,11	15558,42	
		1496	52,11	54,55	211,01	1555,84	

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

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за 10 дней				
Завтрак				
Рекомендуемая величина	20,01	23,05	83,36	618,64
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%	18,00	18,40	76,60	544-680
Обед				23%
Рекомендуемая величина	32,10	31,51	127,65	937,21
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%	27,00	27,60	114,90	816-952
Средняя всего за день				34%
Рекомендуемая величина	52,11	54,55	211,01	1555,84
Распределение ЭЦ в завтрак, обед, при норме 50-60%	45,00	46,00	191,50	1360-1632
				57%

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за первые 5 дней				
Завтрак				
Рекомендуемая величина	22,07	23,53	85,01	624,95
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%	18,00	18,40	76,60	544-680
Обед				23%
Рекомендуемая величина	32,36	30,87	126,28	946,62
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%	27,00	27,60	114,90	816-952
Средняя всего за день				35%
Рекомендуемая величина	54,43	54,40	211,29	1571,57
Распределение ЭЦ в завтрак, обед, при норме 50-60%	45,00	46,00	191,50	1360-1632
				58%

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за вторые 5 дней				
Завтрак				
Рекомендуемая величина	17,94	22,57	81,71	612,32
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%	18,00	18,40	76,60	544-680
Обед				23%
Рекомендуемая величина	31,84	32,14	129,02	927,80
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%	27,00	27,60	114,90	816-952
Средняя всего за день				34%
Рекомендуемая величина	49,78	54,71	210,73	1540,12
Распределение ЭЦ в завтрак, обед, при норме 50-60%	45,00	46,00	191,50	1360-1632
				57%