



Согласовано: Директор МОУ «СОШ № 12 им. В.Ф. Суханова»
Давыдова А.Д.

20.12.20 г.

Утверждаю
Директор ООО «Большая перемена»
Волков С.Н.
09.01.2020 г.



Перспективное меню (дотация)

ООО "БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА"

Возрастная категория: от 12 лет (дотация)

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 варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	17,55	24,25	71,83	602,72	
	Свекольник	250	7,35	6,25	17,66	156,25	82
	Котлета по домашнему в соусе красном (60/50)	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 морковью (с соусом) (150/50)	200	22,84	8,8	42,9	330,8	297
	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	27,69	10,1	92,1	559,1	
	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	30,58	19,25	138,66	842,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	58,27	29,35	230,76	1401,26	
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	
	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)	100	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		800	32,38	31,14	100,64	832,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	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	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	3,9	2,8	20	121	103
	Котлеты куриные, припущенные с соусом (60/50)	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	30	2,4	0,5	12	66	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	35,59	22,73	130,79	788	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	57,73	55,53	213,14	1423,7	
День 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	45,95	229,2	334
	Фрикадельки мясные с соусом красным (60/50)	110	10,57	12,32	15,56	224,51	128/505
	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,42	1,8	2,45	27,84	70
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,99	21,38	92,06	623,75	
	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		800	35,91	38,21	95,66	902,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	56,9	59,59	187,72	1526,59	
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	
	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	
	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	Овощи натуральные (огурцы солёные)	30	0,42	1,8	2,45	27,84	70
	Суфле из кур с соусом (70/30)/ Биточки мясные Нежные с соусом(60/40)	100	12,4	7,78	3,74	152,46	408
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,56	46,44	294	171
	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	27,08	19,1	85,09	643,9	
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	6,4	4,5	21,75	141	102
	Биточки рыбные с соусом/Котлеты рыбные из минтая Фирменные с соусом (60/50)	110	11,5	5,06	13,23	151,28	345
	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	58,88	37,44	224,08	1461,54	
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	
	Ши 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 (60/50)	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, 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	
	Рассольник ленинградский вегетарианский	250	2,12	5,38	17,13	126,18	96
	Тефтели мясные с соусом (60/50)	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
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:		13605	490,73	492,39	1998,58	14417,71	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1360,50	49,07	49,24	199,86	1441,77	

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	804,0
	1360,5

Завтрак		19,05	21,67	83,66	608,99
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%					22%
Обед		30,02	27,57	116,20	832,78
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%					31%
Распределение ЭЦ в завтрак, обед при норме 50-60%		49,07	49,24	199,86	1441,77
					53%