



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

Суханова В.Ф.

09.04.2023 г.



Утверждаю _____
Директор ООО «Большая перемена»

Волков С.Н.

09.04.2023 г.

Перспективное меню от 12 лет и старше (платное)

ООО "БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА"
 Возрастная категория: от 12 лет (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"	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
	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	600	17,5	22,85	85,93	620,22	
ОБЕД	Морковь туш-я с курагой	100	1,13	4,5	9,8	66	484
	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	900	31,59	30,76	139,62	896,22		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1500	49,09	53,61	225,55	1516,44		
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью (с соусом) (150/50)	200	22,84	8,8	42,9	330,8	297
	Булочка фруктовая / Кондитерские изделия	100	3,5	4	27,8	161	617
	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	600	27,94	13,1	96,9	605,1		
ОБЕД	Кабачковая икра	100	2,5	6,5	11,2	112	пр/53
	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	900	33,08	25,75	149,86	954,16		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1500	61,02	38,85	246,76	1559,26		
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	205	7,87	10,6	40,66	283,04	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
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	605	12,77	14,1	97,96	601,94		
ОБЕД	Огурцы солёные в нарезке	100	1,2	0,2	5,2	26,3	пр
	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	250	3,88	7	10	120	88
	Рыба, тушеная 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	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр	
ИТОГО ЗА ОБЕД	890	32,52	30,88	101,48	831,5		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1495	45,29	44,98	199,44	1433,44		
День 4							
ЗАВТРАК	Плов из птицы (200/80)	280	16,78	30,88	52,8	464,4	440
	Кукуруза консервированная припущенная	60	1,8	1,2	3,78	41,4	131
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	570	21,98	33,48	79,88	629		
ОБЕД	Салат из моркови с яблоком	100	3,5	4	6,8	76	71
	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	40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр
Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр	
ИТОГО ЗА ОБЕД	910	40,95	28,09	143,05	907,6		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1480	62,93	61,57	222,93	1536,6		
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 солёные)	60	0,84	3,6	4,9	55,68	70
	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		580	21,41	23,18	94,51	651,59		
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,16	5,86	11,3	102,2	43	
	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	37,07	44,07	106,96	1005,04		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	58,48	67,25	201,47	1656,63		
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	Морковь туш-я с курагой	100	1,13	4,5	9,8	66	484	
	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		900	23,37	29,01	101,69	882,58		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	35,32	49,44	181,42	1449,5		
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 лимоном	200	0,2		10,2	41	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	23,46	41,7	51,76	666,3		
ОБЕД	Кабачковая икра	100	2,5	6,5	11,2	112	пр/53	
	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		900	30,52	47,04	127,86	975		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	53,98	88,74	179,62	1641,3		
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	100	12,4	7,78	3,74	152,46	408	
	Нежные с соусом (60/40)	180	9,8	7,56	46,44	294	171	
		Каша гречневая рассыпчатая	40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр
		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
		Хлеб пшеничный	200	0,2	0,1	15	60	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	27,08	19,1	85,09	643,9		
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,16	5,86	11,3	102,2	43	
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	6,4	4,5	21,75	141	102	
	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		930	32,96	24,2	150,29	919,84		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	60,04	43,3	235,38	1563,74		
День 9								
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,4	28,8	291,9	266	
	Булочка дорожная с повидлом / Кондитерские изделия	100	6,5	6,9	59,7	327	628	
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр	
		Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
		Чай с сахаром	200	0,2		10,2	41	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	15,26	16,6	114,7	732,2		
ОБЕД	Огурцы солёные в нарезке	100	1,2	0,2	5,2	26,3	пр	
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	250	3,88	7	10	120	88	
	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		910	32,34	29,92	133,72	843,7		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	47,6	46,52	248,42	1575,9		
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		
	Салат из моркови с яблоком	100	3,5	4	6,8	76	71	
	Рассольник ленинградский вегетарианский	250	2,12	5,38	17,13	126,18	96	

ОБЕД	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	900	25,62	29,03	97,13	893,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1500	37,22	44,73	190,83	1454,28		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	14860	510,97	538,99	2131,82	15387,09		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1486,00	51,10	53,90	213,18	1538,71		

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	582,0
	Обед	904,0
		1486,0

Завтрак		19,10	22,02	88,02	627,81
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%					23%
Обед		32,00	31,88	125,17	910,90
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%					33%
Распределение ЭЦ в завтрак, обед при норме 50-60%		51,10	53,90	213,18	1538,71
					57%