Согласовано:
Директор МОУ "СОШ № 5 им. В.Хомяковой"
_____
09. 01. 2023 г

Утверждаю
Директор ООО "Большая перемена"
_____ Волков С.Н.
09. 01. 2023 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 твёрдый 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 | 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) | 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 | 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 | 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 | 280 | 16,78 | 30,88 | 52,8 | 464,4 | *440* |
| | Кукуруза консервированная припущеная | 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 | 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 | 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* |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | *376* |
| **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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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** | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне | 250 | 3,88 | 7 | 10 | 120 | *88* |
| | Шницели куриные, припущенные с соусом | 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 | 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% |