Согласовано:
Директор МОУ "СОШ № 5 им. В.Хомяковой"
_____ (Е.С. Чеева)
09. 01. 2023 г

Утверждаю:
Директор ООО "Большая перемена"
_____ Волков С.Н.
09. 01. 2023 г

Перспективное меню от 12 лет и старше (платно)

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	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)	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	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, 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	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	280	16,78	30,88	52,8	464,4	*440*
	Кукуруза консервированная припущеная	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	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	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 курином 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		**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	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**	
	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*

ОБЕД	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**	**82,24**	**168,42**	**1529,3**	
		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**	
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*
	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		**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*
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 курином 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		**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**	
ОБЕД	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*
	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		**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:		**14760**	**508,47**	**532,49**	**2120,62**	**15275,09**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**1476,00**	**50,85**	**53,25**	**212,06**	**1527,51**	

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	894,0
	1476,0

Завтрак		19,10	22,02	88,02	627,81
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%					23%
Обед		31,75	31,23	124,05	899,70
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%					33%
Распределение ЭЦ в завтрак,обед при норме 50-60%		50,85	53,25	212,06	1527,51
					56%