

ООО "БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА"

Возрастная категория: от 12 лет (дотация)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Неделя 1 День 1</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная "Дружба"	250	7,25	8,6	38	275
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92
	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>17,55</b>	<b>24,25</b>	<b>71,83</b>	<b>602,72</b>
	Свекольник	250	7,35	6,25	17,66	156,25
	Котлета по домашнему в соусе красном (60/50)	110	10,31	12,25	9,41	165,57
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	45,95	229,2
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
	Хлеб ржаной	30	3,2	1,4	13,1	82,2
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	12	66
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>30,46</b>	<b>26,26</b>	<b>129,82</b>	<b>830,22</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1350</b>	<b>48,01</b>	<b>50,51</b>	<b>201,65</b>	<b>1432,94</b>
<b>День 2</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога с морковью (с соусом) (150/50)	200	22,84	8,8	42,9	330,8
	Батон нарезной	50	3,25	1	23	115
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>27,69</b>	<b>10,1</b>	<b>92,1</b>	<b>559,1</b>
	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	250	3	5,8	29,7	133
	Кнели из кур с рисом (70/30)	100	9,2	3,41	7,2	127,2
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,56	46,44	294
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>30,58</b>	<b>19,25</b>	<b>138,66</b>	<b>842,16</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1350</b>	<b>58,27</b>	<b>29,35</b>	<b>230,76</b>	<b>1401,26</b>
<b>День 3</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	9,83	11	42	302
	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
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>13,33</b>	<b>14,2</b>	<b>83,3</b>
	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	250	3,88	7	10	120
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами (70/30)	100	14,66	10,45	5,1	182
	Картофельное пюре	180	6,48	11,03	31,68	252
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>32,38</b>	<b>31,14</b>	<b>100,64</b>	<b>832,6</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1350</b>	<b>45,71</b>	<b>45,34</b>	<b>183,94</b>	<b>1381,2</b>
<b>День 4</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Плов из птицы (200/80)	280	16,78	30,88	52,8	464,4
	Кукуруза консервированная припущенная	30	0,9	0,06	1,89	20,7
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>22,14</b>	<b>32,8</b>	<b>82,35</b>	<b>635,7</b>
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	3,9	2,8	20	121
	Котлеты куриные, припущенные с соусом (60/50)	110	13,29	14,38	12	120,2
	Каша из гороха с маслом	180	13	4,45	43,09	283,8
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	12	66
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>35,59</b>	<b>22,73</b>	<b>130,79</b>	<b>788</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1350</b>	<b>57,73</b>	<b>55,53</b>	<b>213,14</b>	<b>1423,7</b>

День 5						
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	45,95	229,2
	Фрикадельки мясные с соусом красным (60/50)	110	10,57	12,32	15,56	224,51
	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,42	1,8	2,45	27,84
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>20,99</b>	<b>21,38</b>	<b>92,06</b>	<b>623,75</b>
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	6,53	4,75	22	160,28
	Рагу из птицы (200/80)	280	22,02	30,8	19,8	463,96
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>35,91</b>	<b>38,21</b>	<b>95,66</b>	<b>902,84</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1350</b>	<b>56,9</b>	<b>59,59</b>	<b>187,72</b>	<b>1526,59</b>
Неделя 2 День 6						
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	4,2	7,6	30,2	206,4
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92
	Сыр твердый порциями	15	3,45	4,43	0	70,5
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>565</b>	<b>11,95</b>	<b>20,43</b>	<b>79,73</b>	<b>566,92</b>
	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,93	5,6	9,85	178,98
	Жаркое по домашнему (200/80)	280	10,05	16,45	20,88	331
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>22,24</b>	<b>24,51</b>	<b>91,89</b>	<b>816,58</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1365</b>	<b>34,19</b>	<b>44,94</b>	<b>171,62</b>	<b>1383,5</b>
День 7						
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	15,06	26	3,06	317,3
	Зелёный горошек консервированный	50	1,5	3,1	3,1	46
	Булочка домашняя / Кондитерские изделия	100	6,7	12,6	35,4	262
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>23,46</b>	<b>41,8</b>	<b>56,56</b>	<b>685,3</b>
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	3,88	7	10	120
	Плов из отварной птицы (200/80)	280	16,78	30,88	52,8	464,4
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>28,02</b>	<b>40,54</b>	<b>116,66</b>	<b>863</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1350</b>	<b>51,48</b>	<b>82,34</b>	<b>173,22</b>	<b>1548,3</b>
День 8						
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (огурцы солёные)	30	0,42	1,8	2,45	27,84
	Суфле из кур с соусом (70/30)/ Биточки мясные Нежные с соусом(60/40)	100	12,4	7,78	3,74	152,46
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,56	46,44	294
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>27,08</b>	<b>19,1</b>	<b>85,09</b>
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	6,4	4,5	21,75	141
	Биточки рыбные с соусом/Котлеты рыбные из минтая фирменные с соусом (60/50)	110	11,5	5,06	13,23	151,28
	Картофель отварной с маслом	180	3,47	5,64	40,32	188
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36
	Хлеб пшеничный	50	5,31	2,32	21,83	137
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,7	16	88
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>830</b>	<b>31,8</b>	<b>18,34</b>	<b>138,99</b>	<b>817,64</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1380</b>	<b>58,88</b>	<b>37,44</b>	<b>224,08</b>	<b>1461,54</b>
День 9						
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8	10	30	295
	Булочка дорожная с повидлом / Кондитерские изделия	100	6,5	6,9	59,7	327
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>14,7</b>	<b>16,9</b>	<b>99,9</b>	<b>663</b>
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	250	3,88	7	10	120
	Шницели куриные, припущенные с соусом/Котлеты куриные, припущенные с соусом (60/50)	110	13,3	14,38	12	123,2
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	6,7	5,88	45,36	267,6
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>31,14</b>	<b>29,72</b>	<b>128,52</b>	<b>817,4</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1360</b>	<b>45,84</b>	<b>46,62</b>	<b>228,42</b>	<b>1480,4</b>

День 10						
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	8,6	15	46,7	356,3
	Фрукт свежий, сезонный	200	2,8	0,6	32	144,6
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	11,6	15,7	93,7	560,9
	Рассольник ленинградский вегетарианский	250	2,12	5,38	17,13	126,18
	Тефтели мясные с соусом (60/50)	110	9,5	9,41	9,9	287,2
	Рагу из овощей	180	4,2	8,04	13,8	152,8
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
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%

Согласовано:

Директор МАОУ "СОШ № 29 им. А.И. Михеля"



20 03 г

Утверждаю

Директор ООО "Большая перемена"

Волков С.Н.



20 03 г

20 03 г

Перспективное меню (дотация)