

Согласовано:

Директор МАОУ "СОШ № 29"

Н. П. Никитина



20 11 г

Утверждаю

Директор ООО "Большая перемена"

Волков С.Н.



20 11 г

Перспективное меню от 12 лет и старше (платное)

Менюготавливаемых блюд возрастная категория от 12 и старше (ПЛАТНИКИ)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
		день1				
Завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	255	11,5	12,5	67,6	412,0	173
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
Сыр порционный	10	2,6	2,7	0,0	34,6	15
Батон	20	1,0	1,0	6,4	38,6	пр
Итого завтрак:	585	17	17	100	601	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	100	1,16	5,86	11,30	102,20	43
Суп-лапша на курином бульоне	250	17,38	6,18	40,28	286,4	112
Жаркое по- домашнему с мясом	250	7,8	16,0	20,3	257,1	259
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	63,5	пр
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	пр
Итого обед:	860	30,4	28,7	123,9	874,5	
Итого за день		47,0	45,3	224,4	1475,0	
день2						
Завтрак						
Макароньы отварные	200	8,4	9,6	20,8	235,0	334
Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе красном	110	11,65	7,08	12,73	183,69	128/505
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,4	92,4	пр
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	550	23	17	65	561	
Обед						
Кабачковая икра	100	2,5	6,5	11,2	112,0	ПР/53
Суп гороховый на м/к бульоне	250	10,1	7,6	9,9	148,3	102
Сосиска отварная с соусом	100	5,60	2,60	10,20	148,00	362/505
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,9	12,7	14,3	258,0	171
Компот из свежемороженньых ягод	200	0,17	0,04	23,1	93,5	639
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	пр
Итого обед:	880	27,5	29,9	92,4	871,4	
Итого за день		50,8	46,9	157,6	1432,3	

день3						
Завтрак						
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	255	5,8	10,0	54,1	329,6	175
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	65,8	14
Сыр порционный	10	2,6	2,7	0,0	34,6	15
Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	209
Батон	40	2,0	2,0	12,8	77,2	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
Итого завтрак:	555	16	27	78	613	
Обед						
Помидоры свежие до 15.10/Салат из моркови с яблоком	100	3,5	4,0	6,8	76,0	пр/71
Суп с клецками на м/к бульоне	250	9,69	12,97	13,43	209,27	102
Пюре гороховое	180	12,4	8,8	19,0	251,1	198
Тефтели " мясные" с соусом красным	110	7,8	7,7	8,1	132,5	437/505
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	пр
Итого обед:	890	36,9	33,9	94,7	876,6	
Итого за день		52,7	60,5	172,5	1489,8	
день 4						
Завтрак						
Рис отварной	200	5,1	20,8	53,6	376,4	234
Сосиска отварная с соусом	100	5,60	2,60	10,20	74,60	362/505
Батон	50	2,5	2,5	16,0	96,5	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
Итого завтрак:	550	13	26	90	591	
Обед						
Огурец свежий до 15.10 / Огурцы соленые в нарезке	100	1,2	0,2	5,2	26,3	ПР
Борщ с капустой,картофелем на м/к бульоне	250	6,8	19,4	5,4	203,0	82
Котлета из минтая Фирменная с соусом	110	6,2	5,2	6,5	97,0	243/505
Картофельное пюре/ картофель с молоком	180	6,5	11,0	31,7	252,0	127/128
Кисель	200	0,27	0,10	26,6	108,2	396
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	63,5	пр
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	пр
Итого обед:	900	24,6	36,4	103,6	819,3	
Итого за день		38,0	62,4	193,9	1409,9	

день 5						
Завтрак						
Макаронны отварные с сыром	200	8,6	15,0	46,7	356,3	204
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Батон	50	2,5	2,5	16,0	96,5	пр
Итого завтрак:	550	12,7	17,9	90,9	574,9	
Обед						
Кабачковая икра	100	2,5	6,5	11,2	112,0	ПР/53
Суп картофельный с крупой (рис,пшено) на м/к бульоне	250	5,40	13,32	14,24	198,45	164
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,9	12,7	14,3	258,0	171
Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе красном	110	11,65	7,08	12,73	183,69	128/505
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	пр
Итого обед:	890	29,0	40,1	99,9	959,8	
Итого за день		41,7	58,0	190,8	1534,6	
день 6						
Завтрак						
Омлет натуральный с колбасными изделиями	200	6,2	9,2	54,1	323,8	212
Батон	50	2,5	2,5	16,0	96,5	пр
Сыр порционный	10	2,6	2,7	0,0	34,6	15
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
Итого завтрак:	560	12,8	14,8	96,5	570,3	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	100	1,16	5,86	11,30	102,20	43
Суп гороховый на м/к бульоне	250	10,1	7,6	9,9	148,3	102
Плов с мясом	250	27,7	12,2	51,4	396,3	292
Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	23,1	93,5	639
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	63,5	пр
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	пр
Итого обед:	860	42,9	26,2	124,1	873,1	
Итого за день		55,7	41,0	220,6	1443,4	

день 7						
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	24,4	10,7	42,3	363,1	327
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Батон	50	2,5	2,5	16,0	96,5	пр
Итого завтрак:	350	28,5	13,6	86,5	581,6	
Обед						
Огурец свежий до 15.10 / Огурцы соленые в нарезке	100	1,2	0,2	5,2	26,3	пр
Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне	250	6,25	9,60	33,30	244,7	103
Котлеты мясные "по домашнему" в соусе красном	110	10,44	7,03	7,70	135,47	274/505
Картофель тушеный	180	3,3	12,7	18,7	202,0	172
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	пр
Итого обед:	890	24,7	30,0	112,3	816,1	
Итого за день		53,2	43,6	198,8	1397,7	
день 8						
Завтрак						
Макароны отварные	200	8,6	15,0	46,7	356,3	334
Сосиска отварная с соусом	100	5,60	2,60	10,20	74,60	362/505
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
Батон	50	2,5	2,5	16,0	96,5	пр
Итого завтрак:	550	16,9	20,1	83,4	570,5	
Обед						
Кукуруза консервированная	100	2,00		11,00	50,00	131
Суп с клецками на м/к бульоне	250	9,69	12,97	13,43	209,27	102
Рис отварной	180	4,5	18,7	36,2	302,6	234
Котлета куриная с соусом красным	110	8,5	5,5	9,5	120,5	444/505
Напиток из шиповника	200	0,2	0,0	10,4	41,9	388
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	пр
Итого обед:	890	28,1	37,5	104,2	836,0	
Итого за день		45,0	57,7	187,6	1406,4	

день 9						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	205	7,40	8,78	37,72	258,2	230
Батон с маслом (40/10)	50	1,8	13,8	10,8	175,1	пр/14
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	555	10,8	23,0	76,7	555,3	
Обед						
Морковь туш-я с курагой	100	1,13	4,50	9,80	66,00	484
Суп картофельный с рыбой	250	2,8	5,8	25,3	164,8	134
Пюре гороховое	180	12,4	8,8	19,0	251,1	198
Тефтели " мясные" с соусом красным	110	7,8	7,7	8,1	132,5	437/505
Кисель	200	0,27	0,10	26,6	108,2	484
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	пр
Итого обед:	890	27,56	27,27	112,45	834,29	
Итого за день		38,4	50,3	189,2	1389,6	
день10						
Завтрак						
Каша молочная манная с маслом сливочным	205	13,32	13,80	45,60	359,88	181
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	209
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
Батон	20	1,0	1,0	6,4	38,6	пр
Итого завтрак:	565	20,9	19,8	78,8	576,8	
Обед						
Помидоры свежие до 15.10/Салат из моркови с яблоком	100	3,5	4,0	6,8	76,0	пр/71
Свекольник на м/к бульоне	250	5,88	5,00	14,13	125	82
Плов с мясом	250	27,7	12,2	51,4	396,3	292
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	пр
Итого обед:	850	40,6	21,7	119,7	804,9	
Итого за день		61,5	41,5	198,5	1381,7	
<i>Среднее значение завтрака за период</i>	<i>537</i>	<i>17,17</i>	<i>19,53</i>	<i>84,66</i>	<i>579,44</i>	
<i>Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%</i>					<i>21%</i>	
<i>Среднее значение обеда за период</i>	<i>880</i>	<i>31,24</i>	<i>31,17</i>	<i>108,72</i>	<i>856,61</i>	
<i>Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%</i>					<i>31%</i>	
<i>Среднее значение завтрака и обеда за период</i>	<i>1417</i>	<i>48,41</i>	<i>50,70</i>	<i>193,38</i>	<i>1436,05</i>	
<i>Распределение ЭЦ в завтрак,обед при норме 50-60%</i>					<i>53%</i>	