

Согласовано:

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



*Ирина П. Никитина*

2023 г

Утверждаю

Директор ООО "Большая перемена"

Волков С.Н.



03 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		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>17,5</b>	<b>22,85</b>	<b>85,93</b>	<b>620,22</b>	
<b>ОБЕД</b>	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 (90/20)	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>31,59</b>	<b>30,76</b>	<b>139,62</b>	<b>896,22</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>49,09</b>	<b>53,61</b>	<b>225,55</b>	<b>1516,44</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога с молоком сгущёным (150/50)	200	26,6	13,6	24,2	332	224
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>31,7</b>	<b>17,9</b>	<b>78,2</b>	<b>606,3</b>	
<b>ОБЕД</b>	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	<i>пр</i>
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>33,08</b>	<b>25,75</b>	<b>149,86</b>	<b>954,16</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>64,78</b>	<b>43,65</b>	<b>228,06</b>	<b>1560,46</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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	<i>пр</i>
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>605</b>	<b>12,77</b>	<b>14,1</b>	<b>97,96</b>	<b>601,94</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	250	3,88	7	10	120	88
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами (70/30)/Котлеты рыбные из минтая Фирменные соусом (90/20)	100/110	14,66	10,45	5,1	182	294
	Картофельное пюре	200	7,2	12,25	35,2	280	128
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	<i>пр</i>
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	<i>пр</i>
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>820</b>	<b>33,1</b>	<b>32,36</b>	<b>104,16</b>	<b>860,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1425</b>	<b>45,87</b>	<b>46,46</b>	<b>202,12</b>	<b>1462,54</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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	<i>пр</i>
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>21,98</b>	<b>33,48</b>	<b>79,88</b>	<b>629</b>	
<b>ОБЕД</b>	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 (90/20)	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	<i>пр</i>
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	<i>пр</i>
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>40,95</b>	<b>28,09</b>	<b>143,05</b>	<b>907,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1480</b>	<b>62,93</b>	<b>61,57</b>	<b>222,93</b>	<b>1536,6</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия отварные	200	6,8	6,4	51,05	254	334

	Фрикадельки мясные с соусом красным (90/20)	110	10,57	12,32	15,56	224,51	128/505
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>21,83</b>	<b>20,58</b>	<b>94,27</b>	<b>629,11</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>37,07</b>	<b>44,07</b>	<b>106,96</b>	<b>1005,04</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1450</b>	<b>58,9</b>	<b>64,65</b>	<b>201,23</b>	<b>1634,15</b>	
<b>Неделя 2 День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>565</b>	<b>11,95</b>	<b>20,43</b>	<b>79,73</b>	<b>566,92</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>23,37</b>	<b>29,01</b>	<b>101,69</b>	<b>882,58</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1465</b>	<b>35,32</b>	<b>49,44</b>	<b>181,42</b>	<b>1449,5</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>23,46</b>	<b>41,7</b>	<b>51,76</b>	<b>666,3</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>30,52</b>	<b>47,04</b>	<b>127,86</b>	<b>975</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1450</b>	<b>53,98</b>	<b>88,74</b>	<b>179,62</b>	<b>1641,3</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суфле из кур с соусом (70/30)/ Биточки мясные Нежные с соусом(90/20)	100/110	12,4	7,78	3,74	152,46	408
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,8	8,4	51,6	326	171
	Хлеб пшеничный	50	5,31	2,32	21,83	137	пр
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>28,71</b>	<b>18,5</b>	<b>87,37</b>	<b>656,46</b>	
<b>ОБЕД</b>	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 (90/20)	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>930</b>	<b>32,96</b>	<b>24,2</b>	<b>150,29</b>	<b>919,84</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1480</b>	<b>61,67</b>	<b>42,7</b>	<b>237,66</b>	<b>1576,3</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>15,26</b>	<b>16,6</b>	<b>114,7</b>	<b>732,2</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	250	3,88	7	10	120	88
	Котлеты куриные, припущенные с соусом (90/20)	110	13,3	14,38	12	123,2	444/505
	Каша пшеничная рассыпчатая	200	7,4	6,5	50,4	287	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	40	3,2	0,7	16	88	пр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>840</b>	<b>32,64</b>	<b>30,54</b>	<b>137,56</b>	<b>858,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1440</b>	<b>47,9</b>	<b>47,14</b>	<b>252,26</b>	<b>1591</b>	
<b>День 10</b>							

<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>11,6</b>	<b>15,7</b>	<b>93,7</b>	<b>560,9</b>	
<b>ОБЕД</b>	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 (90/20)	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>25,62</b>	<b>29,03</b>	<b>97,13</b>	<b>893,38</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>37,22</b>	<b>44,73</b>	<b>190,83</b>	<b>1454,28</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>14690</b>	<b>517,66</b>	<b>542,69</b>	<b>2121,68</b>	<b>15422,57</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1469,00</b>	<b>51,77</b>	<b>54,27</b>	<b>212,17</b>	<b>1542,26</b>	

<b>Норма среднее значение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3</b>	Выход, гр
завтрак	550
обед	800
<b>НОРМА ЗАВТРАК МР 2.40179-20</b>	
<b>НОРМА ОБЕД МР 2.40179-20</b>	

<b>Фактическое среднее значение по меню</b>	Выход, гр
Завтрак	579,0
Обед	890,0

1469,0

<i>Завтрак</i>		19,68	22,18	86,35	626,94
<i>Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%</i>					23%
<i>Обед</i>		32,09	32,09	125,82	915,32
<i>Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%</i>					34%
<i>Распределение ЭЦ в завтрак,обед при норме 50-60%</i>		51,77	54,27	212,17	1542,26
					57%