

Согласовано:

Директор МОУ "СОШ с. Березовка"

Ирина Я. Я.

09.01

20 24 г



Утверждаю
Директор ООО "Борulyша перемена"
Ирина Я. Я.

20

г

Перспективное меню 12 лет и старше (льготная категория)

ООО "БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА"

Возрастная категория: от 12 лет и старше (лыготная категория)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче-ская 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 порционными	10	2,3	2,95	0	47	75
	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		560	12,4	18,25	85,63	557,22
	Свекольник	250	7,35	6,25	17,66	156,25	82
	Биточки мясные Нежные с соусом(90/20)	110	12,4	7,78	3,74	152,46	409/505
	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 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	32,55	21,79	124,16	817,11	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	27	197,5	пр
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожного теста с капустным фаршем	100	4,6	4	26,8	162	728
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	56,3	50,29	263,58	1733,83	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком стученым (150/50)	200	26,6	13,6	24,2	332	224
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	Батон нарезной	50	3,25	1	23	115	пр
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	31,46	14,9	73,4	660,3	
ОБЕД	Рассолник пенningradский на мик бульоне	250	3	5,8	29,7	133	96
	Котлеты рыбные из минтая фирменные с соусом (90/20)	110	11,5	5,06	13,23	151,28	345/505
	Картофельное пюре	180	6,48	11,03	31,69	252	128
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	151	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		810	29,56	24,37	129,93	862,88
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	27	197,5	пр
	Булочка сахарная	100	3,3	7,3	26,4	179	638
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	10,05	13,55	53,4	376,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	71,06	52,82	256,73	1799,68	

День 3										
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	9,83	11	42	302	181			
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	66,72	14			
	Сыр твердый полужирный	10	2,3	2,95	0	47	15			
	Батон вчерашний	40	2,6	0,8	18,4	92	np			
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376			
Ябло вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	209				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,13	26,65	76,83	629,72				
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	250	3,88	7	10	120	88			
	Кнели из кур с рисом (70/30)	100	9,2	3,41	7,2	127,2	411			
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,56	46,44	294	171			
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	398			
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	np			
Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np				
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	30,24	20,63	117,6	819,8				
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	1,4	0,2	26,4	120	592			
	Ватрушки с повидлом	50	2,15	1,05	22	106,5	741			
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	np			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	4,95	1,55	64,4	298,8				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	55,32	48,83	257,73	1748,32				
День 4										
ЗАВТРАК	Плов из птицы (200/80)	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	np			
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22,14	32,8	82,35	635,7				
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	3,9	2,8	20	121	103			
	Жаркое по домашнему (200/80)	280	10,05	16,45	20,88	341	259			
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349			
	Хлеб пшеничный	50	5,31	2,32	21,83	137	np			
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	88	np			
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	23,06	22,27	110,41	818				
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	27	197,5	np			
	Косичка с сахаром	100	4	2,3	48	237	622			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	10,75	8,55	75	434,5				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	55,95	63,62	267,76	1888,2				

		День 5						
ЗАВТРАК	Салата отварная дольками	30	0,45	0,05	2,6	12,6	54	
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	45,96	229,2	334	
	Фрикадельки мясные с соусом красным (90/20)	110	10,57	12,32	15,56	224,51	128/905	
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	лр	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	37,6	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		660	22,08	20,09	96,57	635,91		
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на мик бульоне	250	6,53	4,75	22	160,28	102	
	Рагу из птицы (200/90)	280	22,02	30,8	19,8	453,96	407	
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388	
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	лр	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	лр	
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	35,91	38,21	95,66	902,84		
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	27	197,5	лр	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Пирожки печенные из сдобного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163	738	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	67,84	67,05	222,23	1899,25		
		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	лр	
	Сыр твердый порционные	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	37,6	
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	лр	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	11,95	20,43	79,73	666,92		
ОБЕД	Суп картофельный рыбный	250	6,64	3,58	17,37	129,23	289	
	Котлета по домашнему в соусе красном (90/20)	110	10,31	12,25	9,41	165,57	274/505	
	Каша из гороха с маслом	160	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	лр	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	лр	
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	37,21	22,74	131,03	885,2		
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	27	197,5	лр	
	Плюшка Московская	100	3,6	7,9	27,7	189	535	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	10,35	14,15	54,7	386,5		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1726	59,51	57,32	265,46	1838,62		

День 7										
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	15,06	26	3,06	317,3	210			
	Зеленый горошек консервированный	60	1,8	3,72	3,72	55,2	75			
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377			
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	np			
	Кондитерское изделие (Печенье)	50	2,4	3,5	22,8	108	np			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	22,06	34,02	58,18	613,5	613,5	82			
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	3,88	7	10	120	82			
	Котлеты куриные, припущенные с соусом (90/20)	110	13,3	14,38	12	123,2	444/505			
	Рис отварной с овощами	180	4,33	5,41	42,8	237,6	305			
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,96	151	551			
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	np			
Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	68	np				
ИТОГО ЗА ОБЕД	810	30,03	29,21	120,16	807,4	807,4	738			
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сладкого теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163				
	Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	27	197,5	np			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	350	9,85	8,75	30	360,5	360,5	np			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	61,94	71,98	208,34	1781,4				
День 8										
ЗАВТРАК	Саянка отварная дольками	30	0,45	0,05	2,6	12,6	54			
	Биточки мясные Немные с соусом(90/20)	110	12,4	7,78	3,74	152,46	408/505			
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,58	46,44	294	171			
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	np			
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	26,05	16,89	80,88	601,26	601,26	102			
ОБЕД	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	345/505			
	Картофель отварной с маслом	180	3,47	5,64	40,32	188	125			
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349			
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	np			
Хлеб ржаной	40	3,2	0,7	16	88	np				
ИТОГО ЗА ОБЕД	820	29,43	17,86	140,46	808,88	808,88	592			
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	1,4	0,2	26,4	120	592			
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	np			
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и рисом	100	4,6	4	26,6	162	738			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	400	7,4	4,5	69,2	354,3	354,3	np			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1770	62,88	39,25	290,54	1764,44				

		День 9									
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,4	26,8	291,9	266				
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	лр				
	Чай с лимонном	200	0,2		10,2	41	лр				
	Батон нарезанной	40	2,6	0,9	18,4	92	лр				
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14				
	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47	15				
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	13,76	20,95	73,63	609,92	88				
	Шпа из свежей капусты с картофелем на мик Бульоне	250	3,98	7	10	120	88				
	Плов из отварной птицы (200/80)	280	16,78	30,86	52,8	464,4	406				
	Компот из замороженной ягоды	200	0,17	0,04	23,1	93,5	639				
Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	лр					
Хлеб ржаной	40	3,2	0,7	16	88	лр					
ИТОГО ЗА ОБЕД	810	28,29	40,48	149,36	875,5	197,5					
Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	27	180	лр					
Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	3,3	3	34,8	180	736					
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	350	10,05	9,25	61,8	377,5						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1790	52,1	70,38	254,69	1862,92						
		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	лр				
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	600	11,6	15,7	93,7	560,9	96					
ОБЕД	Рисосольник ленинградский вегетарианский	250	2,12	5,38	17,13	126,16	437/605				
	Тефтели мясные с соусом (50/20)	110	9,5	9,41	9,9	287,2	492				
	Рагу из овощей	180	4,2	8,04	13,8	152,8	389				
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	лр				
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	лр				
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	лр				
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	22,12	25,03	90,33	817,38	197,5				
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	27	194	606				
	Булочка Восточная	100	1,7	5,2	21,7	391,5					
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	350	8,45	11,45	48,7	1769,78						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1750	42,17	52,18	232,73	18086,44						
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	17295	685,07	673,72	2519,79	18086,44						
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1729,5	68,51	67,37	251,98	1808,64						

<p>Норма среднего значения суммарного объема блюд по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3</p>		Выход, гр	Фактическое значение суммарного объема блюд по меню гр
	завтрак	550	560
	обед	800	808
	полдник	350	355
Итого за день		1700	1723

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за 10 дней

Завтрак		19,36	22,04	79,98	597,14
Рекомендованная величина		18,00	18,40	76,50	544-680
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-23%					22%
Обед		29,84	26,26	117,90	841,50
Рекомендованная величина		27,00	27,60	114,90	816-952
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-33%					31%
Полдник		9,31	9,08	54,10	370,01
Рекомендованная величина		9,00	9,20	38,30	272-408
Распределение ЭЦ в полдник при норме 10-15%					14%
Среднее всего за день		58,51	57,37	251,98	1808,64
Рекомендованная величина		54,00	55,20	229,80	1632-2040
Распределение ЭЦ в завтрак, обед, полдник при норме 60-75%					66%

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за первые 5 дней					
Завтрак		21,64	22,54	82,76	603,77
Рекомендуемая величина		18,00	18,40	76,60	544,680
Распределение ЭИ в завтрак при норме 20-25%		30,26	25,45	115,53	844,13
Обед		27,00	27,60	114,90	618,952
Рекомендуемая величина					31%
Распределение ЭИ в обед при норме 30-35%		9,39	8,53	55,32	365,98
Полдник		9,00	9,20	38,30	272,408
Рекомендуемая величина					13%
Распределение ЭИ в полдник при норме 10-15%		61,29	56,52	253,61	1813,95
Средняя величина за день		54,00	55,20	229,80	1410-1762,5
Рекомендуемая величина					67%
Распределение ЭИ в завтрак, обед, полдник при норме 60-75%					

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за вторые 5 дней					
Завтрак		17,08	21,54	77,20	590,50
Рекомендуемая величина		18,00	18,40	76,60	544,680
Распределение ЭИ в завтрак при норме 20-25%					22%
Обед		29,42	27,06	120,27	638,87
Рекомендуемая величина		27,00	27,60	114,90	618,952
Распределение ЭИ в обед при норме 30-35%		9,22	9,62	52,88	374,06
Полдник		9,00	9,20	38,30	272,408
Рекомендуемая величина					14%
Распределение ЭИ в полдник при норме 10-15%		55,72	56,22	250,35	1803,43
Средняя величина за день		54,00	55,20	229,80	1410-1762,5
Рекомендуемая величина					66%
Распределение ЭИ в завтрак, обед, полдник при норме 60-75%					