

Согласовано:

Директор МОУ "СОШ с. Березовка"

 Мещ Н.В.

09.01 2024 г.



Утверждено директором ООО "Большая перемена"

Директор ООО "Большая перемена"

 Волков С.Н.

20 г.



Перспективное меню от 12 лет и старше (платно)

## ООО "Большая перемена"

Возрастная категория: от 12 лет и старше(платники)

категория:

Приним 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"	250	7,25	8,6	38	275	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
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>610</b>	<b>13,85</b>	<b>19,95</b>	<b>87,53</b>	<b>612,02</b>	
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,68	7,11	9,7	113,87	40
	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	408/505
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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>900</b>	<b>35,23</b>	<b>28,9</b>	<b>133,85</b>	<b>930,98</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1510</b>	<b>49,08</b>	<b>48,85</b>	<b>221,38</b>	<b>1543</b>		
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога с молоком сгущенным (150/50)	200	26,6	13,6	24,2	332	224
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	Кондитерское изделие (Печенье)	50	2,4	3,5	22,8	108	пр
	Чай с лимонном	200	0,2		10,2	41	377
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>30,6</b>	<b>17,4</b>	<b>73,2</b>	<b>553,3</b>		
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты	100	1,16	5,96	11,3	102,2	43
	Рассольник ленинградский на мк 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	31,68	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>910</b>	<b>30,72</b>	<b>30,23</b>	<b>141,23</b>	<b>965,08</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1460</b>	<b>61,32</b>	<b>47,63</b>	<b>214,43</b>	<b>1518,38</b>		

		День 3						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	9,83	11	42	302	181	
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14	
	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47	15	
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	nr	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376	
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	209	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>20,13</b>	<b>26,65</b>	<b>75,83</b>	<b>629,72</b>	<b>28</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих овощей с черносливом	100	1,43	5	16,45	117,39	28	
	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	9,8	7,56	46,44	294	171	
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388	
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	nr	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>900</b>	<b>31,67</b>	<b>25,63</b>	<b>133,95</b>	<b>937,19</b>	<b>nr</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1450</b>	<b>51,8</b>	<b>52,28</b>	<b>209,78</b>	<b>1566,91</b>		
<b>День 4</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Пилов из птицы (200/80)	280	16,78	30,88	52,8	464,4	440	
	Кужура консервированная припущеная	60	1,8	0,12	3,78	41,4	131	
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	nr	
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>23,04</b>	<b>32,86</b>	<b>84,24</b>	<b>656,4</b>	<b>71</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	
	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	50	5,31	2,32	21,83	137	nr	
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	88	nr	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>49,6</b>	<b>69,13</b>	<b>201,45</b>	<b>1550,4</b>		

		День 5						День 6					
<b>ЗАВТРАК</b>	Свекла отварная дольки	60	0,9	0,1	5,2	25,2	54						
	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 сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376						
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>610</b>	<b>22,73</b>	<b>20,78</b>	<b>104,27</b>	<b>673,31</b>	<b>пр/53</b>							
<b>ОБЕД</b>	Кабачковая икра	100	2,5	6,5	11,2	112	102						
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	6,53	4,75	22	180,28	407						
	Рагу из птицы (200/80)	280	22,02	30,8	19,8	463,96	388						
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	пр						
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр						
Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66								
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>900</b>	<b>38,41</b>	<b>44,71</b>	<b>106,86</b>	<b>1014,84</b>								
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1510</b>	<b>61,14</b>	<b>65,49</b>	<b>211,13</b>	<b>1688,15</b>								
		Неделя 2 День 6											
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная	250	5,25	9,5	37,75	258	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						
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр						
	Салат из белокочанной капусты со свежей и морковью	615	13	22,33	87,28	618,52	39						
	Сул картофельный рыбный	100	1,2	6,8	8,8	102	289						
	Котлета по домашнему в соусе красном (90/20)	250	6,64	3,58	17,37	129,23	274/505						
	Каша из гороха с маслом	110	10,31	12,25	9,41	165,57	198						
<b>ОБЕД</b>	Компот из смеси сухофруктов	180	13	4,45	43,09	283,8	349						
	Хлеб пшеничный	200	0,6	0,1	31,7	131	пр						
	Хлеб ржаной	40	4,26	1,96	17,46	109,6	пр						
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	12	66							
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>910</b>	<b>38,41</b>	<b>29,54</b>	<b>139,83</b>	<b>987,2</b>							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1525</b>	<b>51,41</b>	<b>51,87</b>	<b>227,11</b>	<b>1605,72</b>								

День 7									
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	200	15,06	26	3,06	317,3	210		
	Зелёный горошек консервированный	60	1,8	3,72	3,72	55,2	75		
	Чай с лимонном	200	0,2		10,2	41	377		
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	лр		
	Кондитерское изделие (Печенье)	50	2,4	3,5	22,8	108	лр		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>									
	Морковь туш-я с курягой	100	1,13	4,5	9,8	66	484		
	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		
<b>ОБЕД</b>	Рис отварной с овощами	180	4,33	5,41	42,8	237,6	305		
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	151	551		
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	лр		
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	лр		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>									
		910	31,16	33,71	129,96	873,4			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>									
		1460	53,22	67,73	188,14	1486,9			
День 8									
<b>ЗАВТРАК</b>	Свекла отварная дольками	80	0,9	0,1	5,2	25,2	54		
	Биточки мясные Нежные с соусом(90/20)	110	12,4	7,78	3,74	152,46	408/505		
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,8	8,4	51,6	326	171		
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	лр		
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>									
	Кукуруза консервированная припущеная	100	3,01	0,19	6,31	38,8	131		
	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		
<b>ОБЕД</b>	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	лр		
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,7	16	88	лр		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>									
		920	32,44	18,05	146,77	847,68			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>									
		1520	59,94	35,83	235,41	1493,54			

		День 9									
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8,95	11,75	36	304,8	266				
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	np				
	Чай с лимонном	200	0,2		10,2	41	377				
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	np				
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14				
	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47	15				
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>610</b>	<b>15,55</b>	<b>23</b>	<b>80,73</b>	<b>622,82</b>	<b>53</b>				
ОБЕД	Салат из свежкы с зеленым горошком	100	1,95	4,14	7,58	75,24	88				
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	250	3,88	7	10	120	406				
	Плов из отварной птицы (200/80)	280	16,78	30,88	52,8	464,4	639				
	Компот из замороженной ягоды	200	0,17	0,04	23,1	93,5	np				
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	np				
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,7	16	88	np				
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>30,24</b>	<b>44,62</b>	<b>126,94</b>	<b>950,74</b>					
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1520</b>	<b>45,79</b>	<b>67,62</b>	<b>207,67</b>	<b>1573,56</b>					
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	np				
	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>					
ОБЕД	Кабачковая икра	100	2,5	6,5	11,2	112	np/53				
	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	np				
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np				
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>24,62</b>	<b>31,53</b>	<b>101,53</b>	<b>929,38</b>					
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>36,22</b>	<b>47,23</b>	<b>195,23</b>	<b>1490,28</b>					
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>14955</b>	<b>519,52</b>	<b>543,66</b>	<b>2111,73</b>	<b>15516,84</b>					
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1496</b>	<b>51,95</b>	<b>54,37</b>	<b>211,17</b>	<b>1551,68</b>					

<p>Норма среднего значения суммарного объема блюд по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3</p>		<p>Выход, гр</p>	<p>Фактическое значение суммарного объема блюд по меню гр</p>		
	завтрак			550	588
	обед			800	908
	<b>Итого за день</b>			<b>1350</b>	<b>1496</b>

**Информация о пищевой, энергетической ценности меню за 10 дней**

Завтрак		20,01	23,05	83,36	618,64
Рекомендуемая величина		18,00	18,40	76,60	544-680
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%					23%
Обед		31,95	31,32	127,81	933,05
Рекомендуемая величина		27,00	27,60	114,90	816-952
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%					34%
Средняя всего за день		51,95	54,37	211,17	1551,68
Рекомендуемая величина		45,00	48,00	191,50	1380-1632
Распределение ЭЦ в завтрак, обед, при норме 50-60%					57%

**Информация о пищевой, энергетической ценности меню за первые 5 дней**

<b>Завтрак</b>					
Рекомендуемая величина	22,07	23,53	85,01	624,95	
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%	18,00	18,40	76,80	544,680	
<b>Обед</b>					23%
Рекомендуемая величина	32,52	31,15	126,62	948,42	
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%	27,00	27,60	114,90	816,952	
<b>Средняя всего за день</b>					35%
Рекомендуемая величина	54,59	54,68	211,63	1573,37	
Распределение ЭЦ в завтрак, обед, при норме 50-60%	45,00	46,00	191,50	1360-1632	58%

**Информация о пищевой, энергетической ценности меню за вторые 5 дней**

<b>Завтрак</b>					
Рекомендуемая величина	17,94	22,57	81,71	612,32	
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%	18,00	18,40	76,60	544,680	
<b>Обед</b>					23%
Рекомендуемая величина	31,37	31,49	129,01	917,68	
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%	27,00	27,60	114,90	816-952	
<b>Средняя всего за день</b>					34%
Рекомендуемая величина	49,32	54,06	210,71	1530,00	
Распределение ЭЦ в завтрак, обед, при норме 50-60%	45,00	46,00	191,50	1360-1632	56%