

Согласовано:
Директор МОУ "СОШ с. Березовка"



2028 г.

Утверждаю:
Директор ООО "Большая перемена"
Волков С.Н.



2028 г.

Перспективное меню от 12 лет и старше (платно)

ЗАВТРАК		День 9			
Каша из хлопьев овсяных "Еркулес" жидкая	250	8,95	11,75	36	304,8
Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3
Чай с лимоном	200	0,2	10,2	41	377
Батон нарезной	40	2,6	18,4	92	14
Масло сливочное	10	0,1	7,2	65,72	14
Сыр твердый порцирами	10	2,3	2,95	0	15
Итого за ЗАВТРАК	610	15,55	80,73	622,82	53
Салат из свежих овощей с зеленым горошком	100	1,95	4,14	7,58	75,24
Плов из отварной птицы (200/80)	250	3,88	7	10	88
Льез из замороженной яблочи	280	16,78	30,88	52,8	464,4
Компот из замороженной яблочи	200	0,17	0,04	23,1	93,5
Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6
Хлеб ржаной	40	3,2	0,7	16	88
Итого за ОБЕД	910	30,24	44,62	126,94	950,74
Итого за День:	1520	45,79	67,62	207,67	1573,56
ЗАВТРАК	200	8,6	15	46,7	356,3
Макрорные изделия, запеченные с сыром	200	0,2	0,1	15	60
Чай с сахаром	200	2,8	0,6	32	144,6
Итого за ЗАВТРАК	600	11,6	15,7	93,7	560,9
Квашеная капуста	100	2,5	6,5	11,2	112
Рассольник ленинградский вегетарианский	250	2,12	5,38	17,13	126,18
Тфтели мясные с соусом (90/20)	110	9,5	9,41	9,9	287,2
Рату из овощей	180	4,2	8,04	13,8	152,8
Напиток из шиповника	200	0,7	24,4	13,1	82,2
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	66
Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
Итого за ОБЕД	900	24,62	31,53	101,53	929,38
Итого за День:	1500	36,22	47,23	195,23	1490,28
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	14955	521,06	645,53	2110,11	15558,42
Итого за ОБЕД	1496	52,11	54,55	211,01	1555,84

Норма среднего значения суммарного объема блюд по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3	Выход, гр	зачище	суммарно	го объема	блюд по	меню гр
завтрак	550	588				
обед	800	908				
Итого за день	1350	1496				

Информация о пищевои, энергетической ценности меню за 10 дней	
Завтрак	618,64
Распределение ЭИ в завтрак при норме 20-25%	23,05
Обед	937,21
Распределение ЭИ в обед при норме 30-35%	31,51
Средняя всего за день	1555,84
Распределение ЭИ в завтрак, обед, при норме 50-60%	54,55
Итого за 10 дней	1573,56

Информация о пищевои, энергетической ценности меню за первые 5 дней	
Завтрак	624,95
Распределение ЭИ в завтрак при норме 20-25%	23,53
Обед	946,62
Распределение ЭИ в обед при норме 30-35%	30,87
Средняя всего за день	1571,57
Распределение ЭИ в завтрак, обед, при норме 50-60%	54,40
Итого за 5 дней	1571,57

Информация о пищевои, энергетической ценности меню за вторые 5 дней	
Завтрак	612,32
Распределение ЭИ в завтрак при норме 20-25%	17,94
Обед	927,80
Распределение ЭИ в обед при норме 30-35%	31,84
Средняя всего за день	1540,12
Распределение ЭИ в завтрак, обед, при норме 50-60%	49,78
Итого за 5 дней	1540,12

Возрастная категория: от 12 лет и старше (платники)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		

Неделя 1 День 1											
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	250	8,6	8,6	38	275	175				
			2,6	0,8	18,4	92	14				
			2,3	2,95	0	47	15				
			10	0,1	7,2	65,72	14				
			100	0,3	2,4	108	15				
			50	1,4	0,3	108	15				
			200	2,4	3,5	22,8	108				
			200	0,2	10,2	41	377				
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	610	13,85	19,95	87,53	612,02	40	
				Секольник	100	2,68	7,11	9,7	113,87	40	
				250	7,35	6,25	17,66	156,25	82		
				110	12,4	7,78	3,74	152,46	408/505		
				180	6,6	5,76	45,95	229,2	334		
				200	0,6	0,1	31,7	131	349		
				30	3,2	1,4	13,1	82,2	15		
				900	35,23	28,9	133,85	930,98	15		
1510	49,08	48,85		221,38	1543	15					
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с яблоком грушевым (150/50)	200		26,6	13,6	24,2	332	224			
				100	0,3	16	72,3	15			
				50	1,4	0,3	108	15			
				100	2,4	3,5	22,8	108			
				200	0,2	10,2	41	377			
				ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Салат из белокачанной капусты	550	30,6	17,4	553,3	43	
					Расольник ленинградский на м/к Бульоне	100	1,16	5,86	102,2	43	
			250		3	5,8	29,7	133	96		
			110		11,5	5,06	13,32	151,28	345/505		
			180		6,48	11,03	31,68	252	128		
			200		1,92	0,12	25,86	151	551		
			40		2,4	0,5	12	66	15		
			910		30,72	30,23	141,23	965,08	15		
			1460		61,32	47,63	214,43	1518,38	15		
			ЗАВТРАК		Каша манная молочная с маслом сливочным	250	9,83	11	42	302	181
							10	0,1	7,2	65,72	14
10	2,3	2,95					0	47	15		
10	0,1	0,13					7,2	65,72	14		
100	0,1	0,1					7,2	65,72	14		
50	1,4	0,3					108	15			
200	2,4	3,5					22,8	108			
200	0,2	10,2		41			377				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Салат из свежей капусты с картошкой вегетарианский со сметаной	250		3,88			7	10	28		
	100	1,43		5			16,45	117,39	28		
	100	9,2		3,41			7,2	127,2	411		
	180	9,8		7,56			46,44	294	171		
	200	0,7		0,3			2,4	103	388		
	40	4,26		1,86			17,46	109,6	15		
	30	2,4		0,5			12	66	15		
	900	31,67		25,63			133,95	937,19	15		
	1450	51,8	52,28	209,78	1566,91	15					
	ЗАВТРАК	Плов из птицы (200/80)	280	16,78	30,88	52,8	464,4	440			
				100	0,12	3,78	41,4	131			
				40	4,26	1,86	17,46	109,6	15		
				200	0,2	10,2	41	377			
				ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Салат из свежих овощей с луком	580	23,04	32,86	84,24	656,4	
					100	2,7	2,6	5,1	67	20	
					250	3,9	2,8	20	121	103	
280					10,05	16,45	20,88	341	259		
200					0,6	0,1	31,7	131	349		
50					5,31	2,32	21,83	137	137		
40					3,2	0,6	16	88	88		
920					25,76	24,87	115,51	885	885		
1500					48,8	57,73	199,75	1541,4	1541,4		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					Хлеб ржаной	1500					
					Хлеб пшеничный	900					
					Компот из смеси сухофруктов	200					
	Жаркое по домашнему (200/80)	280									
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250									
	Чай с лимоном	100									
	Салат из соевых орехов с луком	580									
	Итого за завтрак										
	Итого за обед										
	Итого за день:										
	Хлеб ржаной	1500									
	Хлеб пшеничный	900									
	Компот из фруктов	200									
	Жаркое по домашнему (200/80)	280									
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250									
	Чай с лимоном	100									
Салат из свежих овощей с луком	580										
Итого за завтрак											
Итого за обед											
Итого за день:											
Хлеб ржаной	1500										
Хлеб пшеничный	900										
Компот из фруктов	200										
Жаркое по домашнему (200/80)	280										
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250										
Чай с лимоном	100										
Салат из свежих овощей с луком	580										
Итого за завтрак											
Итого за обед											
Итого за день:											
Хлеб ржаной	1500										
Хлеб пшеничный	900										
Компот из фруктов	200										
Жаркое по домашнему (200/80)	280										
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250										
Чай с лимоном	100										
Салат из свежих овощей с луком	580										
Итого за завтрак											
Итого за обед											
Итого за день:											

Завтрак		День 5				
Свежая отварная дыня	60	0,9	0,1	5,2	25,2	54
Макаронные изделия отварные	200	6,8	51,05	254	224,51	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	np
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
Итого за завтрак		610	22,73	20,78	104,27	673,31
Капачковая икра	100	2,5	6,5	11,2	112	np/53
Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	6,53	4,75	22	160,28	102
Пару 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	np
Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np
Итого за обед		900	38,41	44,71	1014,84	
Итого за день:		1510	61,14	65,49	211,13	1688,15
Неделя 2 День 6						
Каша рисовая молочная	250	5,25	9,5	37,75	258	173
Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	np
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	np
Итого за завтрак		615	13	22,33	87,28	618,52
Салат из белокочанной капусты со свеклой и морковью	100	1,2	6,8	8,8	102	39
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	180	0,6	4,45	43,09	288,8	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	np
Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np
Итого за обед		910	38,41	29,54	139,83	987,2
Итого за день:		1525	51,41	51,87	227,11	1605,72
День 7						
Омлет натравляемый	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	18,4	92	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	613,5	
Салат Стенной (из разных овощей)	100	3,47	7,77	9,88	116,58	43
Борщ с капустой и картофелем ветеринарский 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	25,86	151	551
Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	np
Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np
Итого за обед		910	33,5	36,98	130,04	923,98
Итого за день:		1460	55,56	71	188,22	1537,48
День 8						
Свежая отварная дыня	60	0,9	0,1	5,2	25,2	54
Биточки мясные Нежные с соусом(90/20)	110	12,4	3,74	7,78	152,46	408/505
Хлеб пшеничный	200	10,8	8,4	51,6	326	171
Чай с сахаром	30	3,2	1,4	13,1	82,2	np
Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	np
Итого за завтрак		200	27,5	17,78	88,64	645,86
Кукуруза консервированная припущенная	100	3,07	0,19	6,37	38,8	131
Суп картофельный с бобовыми ветеринарский	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		920	32,44	18,05	146,77	847,68
Итого за день:		1520	59,94	35,83	235,41	1493,54