

Согласовано:
Директор МОУ «СОШ № 4 им. С.П. Королева»

9 января 2023 г

Утверждаю
Директор ООО "Большая перемена"

Волков С.Н.
9 января 2023 г

Перспективное меню (дотация)

ООО " БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА "

Возрастная категория: от 12 лет и старше (дотация)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	8,6	7,8	69,5	372,2	
ОБЕД	Котлета по домашнему в соусе красном	90	8,44	10,03	7,7	135,47	274/505
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	38,3	191	334
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	12	66	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		470	16,94	15,43	89,7	523,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		910	25,54	23,23	159,2	895,67	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью (с соусом)	200	22,84	8,8	42,9	330,8	297
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	25,64	9,6	71,5	463,8	
ОБЕД	Кнели из кур с рисом	90	8,3	3,07	6,44	114,49	411
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	38,7	245	171
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	151	551
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		470	21,62	10,89	84,1	592,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		910	47,26	20,49	155,6	1056,49	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	7,82	7,04	40,6	257,32	181
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	10,62	7,94	74	409,32	
ОБЕД	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	90	13,2	9,4	4,6	163,8	294
	Картофельное пюре	150	5,4	9,2	26,4	210	128
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		470	22,5	20,3	68,5	559	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		910	33,12	28,24	142,5	968,32	

День 4							
ЗАВТРАК	Плов из птицы	240	17,9	28,47	47,26	402	440
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		470	21,3	29,87	70,56	525,2	
ОБЕД	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90	10,88	11,77	9,82	98,32	444/505
	Каша из гороха с маслом	150	10,9	3,71	35,91	236,49	198
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		470	25,58	16,98	90,53	548,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		940	46,88	46,85	161,09	1073,21	
День 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	38,3	191	334
	Фрикадельки мясные с соусом красным	90	8,65	10,08	12,73	183,69	128/505
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		470	17,55	16,38	79,13	516,89	
ОБЕД	Рагу из птицы	240	18,87	26,4	16,97	397,68	407
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		470	22,77	28,1	54,47	582,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		940	40,32	44,48	133,6	1099,77	
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	пр
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	7	8,5	63,6	358,4	
ОБЕД	Жаркое по домашнему	240	6,9	14,1	17,9	266	259
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		470	10,7	15,6	62,7	479,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		910	17,7	24,1	126,3	837,6	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	11,3	19,5	2,3	238	210
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390	14,1	20,3	30,9	371	
ОБЕД	Плов из отварной птицы	240	14,38	26,47	45,26	398,06	406
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		470	18,28	28,17	82,76	583,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		860	32,38	48,47	113,66	954,26	

День 8							
	Суфле из кур с соусом / Биточки мясные Нежные с соусом	90	10,15	7	3,37	137,22	408/268
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	38,7	245	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		470	21,75	14,8	70,17	524,42	
	Биточки рыбные с соусом	90	9,41	4,14	10,83	118,05	345
	Картофель отварной с маслом	150	2,9	4,7	33,6	145	125
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	151	551
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	np
ИТОГО ЗА ОБЕД		480	18,43	10,76	87,79	523,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		950	40,18	25,56	157,96	1048,07	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,4	28,8	291,9	266
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	np
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	9,96	10,2	57,4	424,9	
	Шницели куриные, припущенные с соусом	90	10,88	11,77	9,82	98,32	444/505
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,6	4,9	37,8	223	302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	np
ИТОГО ЗА ОБЕД		470	20,28	18,17	92,42	534,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		910	30,24	28,37	149,82	959,42	
День 10							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	8,6	15	46,7	356,3	204
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	8,8	15,1	61,7	416,3	
	Тефтели мясные с соусом	90	7,8	7,7	8,1	235	437/505
	Рагу из овощей	150	3,5	6,7	11,5	119	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		470	15,2	16,1	57,1	539,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		870	24	31,2	118,8	955,5	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		9110	337,62	320,99	1418,53	9848,31	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		911	33,76	32,10	141,85	984,83	