

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            |                                |            |
| <b>Неделя 1 День 1</b>  |  |            |                      |              |              |                                |            |
| 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        |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |  | <b>440</b> | <b>8,6</b>           | <b>7,8</b>   | <b>69,5</b>  | <b>372,2</b>                   |            |
| 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         |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |  | <b>470</b> | <b>16,94</b>         | <b>15,43</b> | <b>89,7</b>  | <b>523,47</b>                  |            |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>910</b> | <b>25,54</b>         | <b>23,23</b> | <b>159,2</b> | <b>895,67</b>                  |            |
| <b>День 2</b>           |  |            |                      |              |              |                                |            |
| 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        |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |  | <b>440</b> | <b>25,64</b>         | <b>9,6</b>   | <b>71,5</b>  | <b>463,8</b>                   |            |
| 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         |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |  | <b>470</b> | <b>21,62</b>         | <b>10,89</b> | <b>84,1</b>  | <b>592,69</b>                  |            |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>910</b> | <b>47,26</b>         | <b>20,49</b> | <b>155,6</b> | <b>1056,49</b>                 |            |
| <b>День 3</b>           |  |            |                      |              |              |                                |            |
| 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        |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |  | <b>440</b> | <b>10,62</b>         | <b>7,94</b>  | <b>74</b>    | <b>409,32</b>                  |            |
| 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         |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |  | <b>470</b> | <b>22,5</b>          | <b>20,3</b>  | <b>68,5</b>  | <b>559</b>                     |            |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>910</b> | <b>33,12</b>         | <b>28,24</b> | <b>142,5</b> | <b>968,32</b>                  |            |

| 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           | np      |
|                         | Чай с лимоном                         | 200        | 0,2          |              | 10,2          | 41             | 377     |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |                                       | <b>470</b> | <b>21,3</b>  | <b>29,87</b> | <b>70,56</b>  | <b>525,2</b>   |         |
| 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           | np      |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |                                       | <b>470</b> | <b>25,58</b> | <b>16,98</b> | <b>90,53</b>  | <b>548,01</b>  |         |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |                                       | <b>940</b> | <b>46,88</b> | <b>46,85</b> | <b>161,09</b> | <b>1073,21</b> |         |
| 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           | np      |
|                         | Чай с сахаром                         | 200        | 0,2          | 0,1          | 15            | 60             | 376     |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |                                       | <b>470</b> | <b>17,55</b> | <b>16,38</b> | <b>79,13</b>  | <b>516,89</b>  |         |
| 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           | np      |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |                                       | <b>470</b> | <b>22,77</b> | <b>28,1</b>  | <b>54,47</b>  | <b>582,88</b>  |         |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |                                       | <b>940</b> | <b>40,32</b> | <b>44,48</b> | <b>133,6</b>  | <b>1099,77</b> |         |
| 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             | np      |
|                         | Чай с сахаром                         | 200        | 0,2          | 0,1          | 15            | 60             | 376     |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |                                       | <b>440</b> | <b>7</b>     | <b>8,5</b>   | <b>63,6</b>   | <b>358,4</b>   |         |
| 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           | np      |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |                                       | <b>470</b> | <b>10,7</b>  | <b>15,6</b>  | <b>62,7</b>   | <b>479,2</b>   |         |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |                                       | <b>910</b> | <b>17,7</b>  | <b>24,1</b>  | <b>126,3</b>  | <b>837,6</b>   |         |
| День 7                  |                                       |            |              |              |               |                |         |
| ЗАВТРАК                 | Омлет натуральный                     | 150        | 11,3         | 19,5         | 2,3           | 238            | 210     |
|                         | Батон нарезной                        | 40         | 2,6          | 0,8          | 18,4          | 92             | np      |
|                         | Чай с лимоном                         | 200        | 0,2          |              | 10,2          | 41             | 377     |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |                                       | <b>390</b> | <b>14,1</b>  | <b>20,3</b>  | <b>30,9</b>   | <b>371</b>     |         |
| 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           | np      |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |                                       | <b>470</b> | <b>18,28</b> | <b>28,17</b> | <b>82,76</b>  | <b>583,26</b>  |         |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |                                       | <b>860</b> | <b>32,38</b> | <b>48,47</b> | <b>113,66</b> | <b>954,26</b>  |         |

|                                    |  |             |               |               |                |                |         |
|------------------------------------|--|-------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------|
| <b>День 8</b>                      |  |             |               |               |                |                |         |
|                                    | 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     |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |  | <b>470</b>  | <b>21,75</b>  | <b>14,8</b>   | <b>70,17</b>   | <b>524,42</b>  |         |
|                                    | 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      |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>               |  | <b>480</b>  | <b>18,43</b>  | <b>10,76</b>  | <b>87,79</b>   | <b>523,65</b>  |         |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |  | <b>950</b>  | <b>40,18</b>  | <b>25,56</b>  | <b>157,96</b>  | <b>1048,07</b> |         |
| <b>День 9</b>                      |  |             |               |               |                |                |         |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | 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     |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |  | <b>440</b>  | <b>9,96</b>   | <b>10,2</b>   | <b>57,4</b>    | <b>424,9</b>   |         |
|                                    | 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      |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>               |  | <b>470</b>  | <b>20,28</b>  | <b>18,17</b>  | <b>92,42</b>   | <b>534,52</b>  |         |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |  | <b>910</b>  | <b>30,24</b>  | <b>28,37</b>  | <b>149,82</b>  | <b>959,42</b>  |         |
| <b>День 10</b>                     |  |             |               |               |                |                |         |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | 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     |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |  | <b>400</b>  | <b>8,8</b>    | <b>15,1</b>   | <b>61,7</b>    | <b>416,3</b>   |         |
|                                    | 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      |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>               |  | <b>470</b>  | <b>15,2</b>   | <b>16,1</b>   | <b>57,1</b>    | <b>539,2</b>   |         |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |  | <b>870</b>  | <b>24</b>     | <b>31,2</b>   | <b>118,8</b>   | <b>955,5</b>   |         |
| <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>       |  | <b>9110</b> | <b>337,62</b> | <b>320,99</b> | <b>1418,53</b> | <b>9848,31</b> |         |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b> |  | <b>911</b>  | <b>33,76</b>  | <b>32,10</b>  | <b>141,85</b>  | <b>984,83</b>  |         |