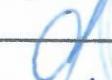
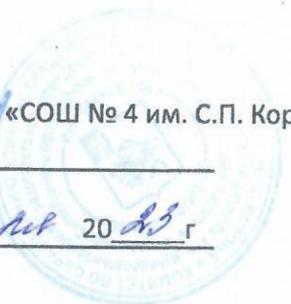


Согласовано:

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



9 января 20 23 г



Утверждаю

Директор ООО "Большая перемена"

Волков С.Н.



9 января 20 23 г



Перспективное меню от 12 лет и старше (платно)

ООО " БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА "

Возрастная категория: от 12 лет (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"	200	5,8	6,9	36,1	220,2	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
	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	17,5	22,85	85,93	620,22	
ОБЕД	Морковь туш-я с курагой	100	1,13	4,5	9,8	66	484
	Свекольник	250	7,35	6,25	17,66	156,25	82
	Котлета по домашнему в соусе красном	110	10,31	12,25	9,41	165,57	274/505
	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 ржаной	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	12	66	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	31,59	30,76	139,62	896,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	49,09	53,61	225,55	1516,44	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью (с соусом)	200	22,84	8,8	42,9	330,8	297
	Булочка фруктовая / Кондитерские изделия	100	3,5	4	27,8	161	617
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	27,94	13,1	96,9	605,1	
ОБЕД	Кабачковая икра	100	2,5	6,5	11,2	112	пр/53
	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	250	3	5,8	29,7	133	96
	Кнели из кур с рисом	100	9,2	3,41	7,2	127,2	411
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,56	46,44	294	171
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	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		900	33,08	25,75	149,86	954,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	61,02	38,85	246,76	1559,26	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	205	7,87	10,6	40,66	283,04	181
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблочным фаршем / Кондитерские изделия	100	3,3	3,1	26,3	186,6	
	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		605	12,77	14,1	97,96	601,94	
ОБЕД	Огурцы солёные в нарезке	100	1,2	0,2	5,2	26,3	пр
	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	250	3,88	7	10	120	88
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	100	14,66	10,45	5,1	182	294
	Картофельное пюре	180	6,48	11,03	31,68	252	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
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	32,52	30,88	101,48	831,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495	45,29	44,98	199,44	1433,44	
День 4							
ЗАВТРАК	Плов из птицы	280	16,78	30,88	52,8	464,4	440
	Кукуруза консервированная припущенная	60	1,8	1,2	3,78	41,4	131
	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		570	21,98	33,48	79,88	629	
ОБЕД	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
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	110	13,29	14,38	12	120,2	444/505
	Каша из гороха с маслом	180	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	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	40,95	28,09	143,05	907,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	62,93	61,57	222,93	1536,6	
День 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	45,95	229,2	334
	Фрикадельки мясные с соусом красным	110	10,57	12,32	15,56	224,51	128/505
	Овощи натуральные (огурцы солёные)	60	0,84	3,6	4,9	55,68	70
	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		580	21,41	23,18	94,51	651,59	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,16	5,86	11,3	102,2	43
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	6,53	4,75	22	160,28	102
	Рагу из птицы	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	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	37,07	44,07	106,96	1005,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	58,48	67,25	201,47	1656,63	
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
	Сыр твердый порциями	15	3,45	4,43	0	70,5	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		565	11,95	20,43	79,73	566,92	
ОБЕД	Морковь туш-я с курагой	100	1,13	4,5	9,8	66	484
	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,93	5,6	9,85	178,98	112
	Жаркое по домашнему	280	10,05	16,45	20,88	331	259
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349
	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		900	23,37	29,01	101,69	882,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	35,32	49,44	181,42	1449,5	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	15,06	26	3,06	317,3	210
	Зелёный горошек консервированный	50	1,5	3,1	3,1	46	75
	Булочка домашняя / Кондитерские изделия	100	6,7	12,6	35,4	262	769
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	23,46	41,7	51,76	666,3	
ОБЕД	Кабачковая икра	100	2,5	6,5	11,2	112	пр/53
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	3,88	7	10	120	82
	Плов из отварной птицы	280	16,78	30,88	52,8	464,4	406
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388
	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		800	28,02	40,54	116,66	863	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	51,48	82,24	168,42	1529,3	
День 8							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (огурцы солёные)	30	0,42	1,8	2,45	27,84	70
	Суфле из кур с соусом	100	12,4	7,78	3,74	152,46	408
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,56	46,44	294	171
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	27,08	19,1	85,09	643,9	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,16	5,86	11,3	102,2	43
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	6,4	4,5	21,75	141	102
	Биточки рыбные с соусом	110	11,5	5,06	13,23	151,28	345
	Картофель отварной с маслом	180	3,47	5,64	40,32	188	125
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	551
	Хлеб пшеничный	50	5,31	2,32	21,83	137	пр
Хлеб ржаной	40	3,2	0,7	16	88	пр	
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	32,96	24,2	150,29	919,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	60,04	43,3	235,38	1563,74	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,4	28,8	291,9	266
	Булочка дорожная с повидлом / Кондитерские изделия	100	6,5	6,9	59,7	327	628
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	15,26	16,6	114,7	732,2	
ОБЕД	Огурцы солёные в нарезке	100	1,2	0,2	5,2	26,3	пр
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	3,88	7	10	120	88
	Шницели куриные, припущенные с соусом	110	13,3	14,38	12	123,2	444/505
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	6,7	5,88	45,36	267,6	302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349
	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		910	32,34	29,92	133,72	843,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	47,6	46,52	248,42	1575,9	
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	пр
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	11,6	15,7	93,7	560,9	
ОБЕД	Салат из моркови с яблоком	100	3,5	4	6,8	76	71
	Рассольник ленинградский вегетарианский	250	2,12	5,38	17,13	126,18	96
	Тефтели мясные с соусом	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	пр
Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр	
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	25,62	29,03	97,13	893,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	37,22	44,73	190,83	1454,28	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14760	508,47	532,49	2120,62	15275,09	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1476,00	50,85	53,25	212,06	1527,51	

Норма среднее значение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3	Выход, гр
завтрак	550
обед	800
НОРМА ЗАВТРАК МР 2.40179-20	
НОРМА ОБЕД МР 2.40179-20	

Фактическое среднее значение по меню	Выход, гр
Завтрак	582,0
Обед	894,0

1476,0

<i>Завтрак</i>		19,10	22,02	88,02	627,81
<i>Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%</i>					23%
<i>Обед</i>		31,75	31,23	124,05	899,70
<i>Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%</i>					33%
<i>Распределение ЭЦ в завтрак,обед при норме 50-60%</i>		50,85	53,25	212,06	1527,51
					56%