

Согласовано:

Директор МОУ «СОШ №2 имени благоверного князя

Дмитрия Донского»

Славя *О.И. Мухоморова*

01. 08.

20 24 г.



Утверждаю

Директор ООО «Большая перемена»

Волков С.Н.



Перспективное меню от 12 лет и старше (платное)

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	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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	13,85	19,95	87,53	612,02
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	35,23	28,9	133,85	930,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	49,08	48,85	221,38	1543	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком сгущённым (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 лимоном	200	0,2		10,2	41	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	30,6	17,4	73,2	553,3	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,16	5,86	11,3	102,2	43
	Рассольник ленинградский на м/к 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
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	30,72	30,23	141,23	965,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	61,32	47,63	214,43	1518,38	

День 3										
ЗАВТРАК	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	пр			
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376			
Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	209				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК										
	Салат из свеклы с черносливом	550	20,13	26,65	75,83	629,72				
	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	100	1,43	5	16,45	117,39	28			
	Кнели из кур с рисом (70/30)	250	3,88	7	10	120	88			
	Каша гречневая рассыпчатая	100	9,2	3,41	7,2	127,2	411			
	Напиток из шиповника	180	9,8	7,56	46,44	294	171			
	Хлеб пшеничный	200	0,7	0,3	24,4	103	388			
	Хлеб ржаной	40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр			
		30	2,4	0,5	12	66	пр			
ИТОГО ЗА ОБЕД										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:										
		900	31,67	25,63	133,95	937,19				
		1450	51,8	52,28	209,78	1566,91				
День 4										
ЗАВТРАК	Плов из птицы (200/80)	280	16,78	30,88	52,8	464,4	440			
	Кукуруза консервированная припущенная	60	1,8	0,12	3,78	41,4	131			
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр			
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК										
	Закуска Воронежская	580	23,04	32,86	84,24	656,4				
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	100	1,84	6,79	6,79	87,3	73			
	Жаркое по домашнему (200/80)	250	3,9	2,8	20	121	103			
	Компот из смеси сухофруктов	280	10,05	16,45	20,88	341	259			
	Хлеб пшеничный	200	0,6	0,1	31,7	131	349			
	Хлеб ржаной	50	5,31	2,32	21,83	137	пр			
		40	3,2	0,6	16	88	пр			
ИТОГО ЗА ОБЕД										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:										
		920	24,9	29,06	117,2	905,3				
		1500	47,94	61,92	201,44	1561,7				

День 5

ЗАВТРАК	Свекла отварная дольками	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	22,73	20,78	104,27	673,31	
	Кабачковая икра	100	2,5	6,5	11,2	112	пр/53
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	6,53	4,75	22	160,28	102
ОБЕД	Рагу 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	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	38,41	44,71	106,86	1014,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	61,14	65,49	211,13	1688,15	

Неделя 2 День 6

ЗАВТРАК	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
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		615	13	22,33	87,28	618,52	
	Салат из белокачанной 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
ОБЕД	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	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	38,41	29,54	139,83	987,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1525	51,41	51,87	227,11	1605,72	

День 7										
ЗАВТРАК	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 лимоном	200	0,2	0,8	10,2	41	377			
	Батон нарезной	40	2,6	3,5	18,4	92	пр			
	Кондитерское изделие (Печенье)	50	2,4	3,5	22,8	108	пр			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22,06	34,02	58,18	613,5				
ОБЕД	Салат Степной (из разных овощей)	100	3,47	7,77	9,88	116,58	43			
	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			
	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	пр			
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр			
	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									
ЗАВТРАК	Свекла отварная дольками	60	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	пр			
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	27,5	17,78	88,64	645,86				
ОБЕД	Кукуруза консервированная припущенная	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			
	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	пр			
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,7	16	88	пр			
	ИТОГО ЗА ОБЕД		920	32,44	18,05	146,77	847,68			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		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	пр
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47	15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	15,55	23	80,73	622,82	
	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,95	4,14	7,58	75,24	53
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	250	3,88	7	10	120	88
ОБЕД	Плов из отварной птицы (200/80)	280	16,78	30,88	52,8	464,4	406
	Компот из замороженной ягоды	200	0,17	0,04	23,1	93,5	639
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,7	16	88	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	30,24	44,62	126,94	950,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	45,79	67,62	207,67	1573,56	

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	
	Кабачковая икра	100	2,5	6,5	11,2	112	пр/53
	Рассольник ленинградский вегетарианский	250	2,12	5,38	17,13	126,18	96
ОБЕД	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	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	24,62	31,53	101,53	929,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	36,22	47,23	195,23	1490,28	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14955	520,2	549,72	2111,8	15578,72	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1496	52,02	54,97	211,18	1557,87	

Выход, гр	Фактиче-е значение суммарно го объёма блюд по меню гр
завтрак	588
обед	908
Итого за день	1496

Норма среднего значения суммарного объёма блюд по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за 10 дней

	20,01	23,05	83,36	618,64
Завтрак	18,00	18,40	76,60	544-680
Рекомендуемая величина				23%
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%	32,01	31,93	127,82	939,24
Обед	27,00	27,60	114,90	816-952
Рекомендуемая величина				35%
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%	52,02	54,97	211,18	1557,87
Средняя всего за день	45,00	46,00	191,50	1360-1632
Рекомендуемая величина				57%
Распределение ЭЦ в завтрак, обед, при норме 50-60%				

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за первые 5 дней

	22,07	23,53	85,01	624,95
Завтрак	18,00	18,40	76,60	544-680
Рекомендуемая величина				23%
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%	32,19	31,71	126,62	950,68
Обед	27,00	27,60	114,90	816-952
Рекомендуемая величина				35%
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%	54,26	55,23	211,63	1575,63
Средняя всего за день	45,00	46,00	191,50	1360-1632
Рекомендуемая величина				58%
Распределение ЭЦ в завтрак, обед, при норме 50-60%				

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за вторые 5 дней

Завтрак									
Рекомендуемая величина									
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%									
Обед									
Рекомендуемая величина									
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%									
Средняя всего за день									
Рекомендуемая величина									
Распределение ЭЦ в завтрак, обед, при норме 50-60%									
	17,94	22,57	81,71	612,32					
	18,00	18,40	76,60	544-680					
				23%					
	31,84	32,14	129,02	927,80					
	27,00	27,60	114,90	816-952					
	49,78	54,71	210,73	1540,12					
	45,00	46,00	191,50	1360-1632					
				57%					