

Согласовано:

Директор МОУ "СОЦ № 18 им. А.А. Мыльникова"

*Семикова И.И.*



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		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>							
		<b>610</b>	<b>13,85</b>	<b>19,95</b>	<b>87,53</b>	<b>612,02</b>	<b>40</b>
<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,68	7,11	9,7	113,87	82
	Свекольник	250	7,35	6,25	17,66	156,25	408/505
	Биточки мясные Нежные с соусом(90/20)	110	12,4	7,78	3,74	152,46	334
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	45,95	229,2	349
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	пр
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
		900	<b>35,23</b>	<b>28,9</b>	<b>133,85</b>	<b>930,98</b>	
		1510	<b>49,08</b>	<b>48,85</b>	<b>221,38</b>	<b>1543</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>						
<b>День 2</b>							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога с молоком стужённым (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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>							
		<b>550</b>	<b>30,6</b>	<b>17,4</b>	<b>73,2</b>	<b>553,3</b>	<b>43</b>
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокачанной капусты	100	1,16	5,86	11,3	102,2	96
	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	250	3	5,8	29,7	133	345/505
	Котлеты рыбные из минтая фирменные с соусом (90/20)	110	11,5	5,06	13,23	151,28	128
	Картофельное пюре	180	6,48	11,03	31,68	252	551
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	151	пр
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр
Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр	
	910	<b>30,72</b>	<b>30,23</b>	<b>141,23</b>	<b>965,08</b>		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>							
	1460	<b>61,32</b>	<b>47,63</b>	<b>214,43</b>	<b>1518,38</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							

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			
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>										
		<b>550</b>	<b>20,13</b>	<b>26,65</b>	<b>75,83</b>	<b>629,72</b>				
ОБЕД	Салат из свеклы с черносливом	100	1,43	5	16,45	117,39	28			
	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	250	3,88	7	10	120	88			
	Кнели из кур с рисом (70/30)	100	9,2	3,41	7,2	127,2	411			
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,56	46,44	294	171			
	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			
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>										
		<b>900</b>	<b>31,67</b>	<b>25,63</b>	<b>133,95</b>	<b>937,19</b>				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>										
		<b>1450</b>	<b>51,8</b>	<b>52,28</b>	<b>209,78</b>	<b>1566,91</b>				
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			
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>										
		<b>580</b>	<b>23,04</b>	<b>32,86</b>	<b>84,24</b>	<b>656,4</b>				
ОБЕД	Салат из солёных огурцов с луком	100	2,7	2,6	5,1	67	20			
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	3,9	2,8	20	121	103			
	Жаркое по домашнему (200/80)	280	10,05	16,45	20,88	341	259			
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349			
	Хлеб пшеничный	50	5,31	2,32	21,83	137	пр			
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	88	пр			
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>										
		<b>920</b>	<b>25,76</b>	<b>24,87</b>	<b>115,51</b>	<b>885</b>				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>										
		<b>1500</b>	<b>48,8</b>	<b>57,73</b>	<b>199,75</b>	<b>1541,4</b>				

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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>							
		<b>610</b>	<b>22,73</b>	<b>20,78</b>	<b>104,27</b>	<b>673,31</b>	
ОБЕД	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
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>							
		<b>900</b>	<b>38,41</b>	<b>44,71</b>	<b>106,86</b>	<b>1014,84</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		<b>1510</b>	<b>61,14</b>	<b>65,49</b>	<b>211,13</b>	<b>1688,15</b>	

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	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>							
		<b>615</b>	<b>13</b>	<b>22,33</b>	<b>87,28</b>	<b>618,52</b>	
ОБЕД	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	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>							
		<b>910</b>	<b>38,41</b>	<b>29,54</b>	<b>139,83</b>	<b>987,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		<b>1525</b>	<b>51,41</b>	<b>51,87</b>	<b>227,11</b>	<b>1605,72</b>	

День 7

<b>ЗАВТРАК</b>	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		10,2	41	377
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр
	Кондитерское изделие (Печенье)	50	2,4	3,5	22,8	108	пр
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>22,06</b>	<b>34,02</b>	<b>58,18</b>	<b>613,5</b>	
	Салат Стелной (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
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>33,5</b>	<b>36,98</b>	<b>130,04</b>	<b>923,98</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1460</b>	<b>55,56</b>	<b>71</b>	<b>188,22</b>	<b>1537,48</b>	

День 8

<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>27,5</b>	<b>17,78</b>	<b>88,64</b>	<b>645,86</b>	
	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
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>920</b>	<b>32,44</b>	<b>18,05</b>	<b>146,77</b>	<b>847,68</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1520</b>	<b>59,94</b>	<b>35,83</b>	<b>235,41</b>	<b>1493,54</b>	

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		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>									
		<b>610</b>	<b>15,55</b>	<b>23</b>	<b>80,73</b>	<b>622,82</b>			
Салат из свеклы с зеленым горошком									
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	100	1,95	4,14	7,58	75,24	53		
	Плов из отварной птицы (200/80)	250	3,88	7	10	120	88		
	Компот из замороженной ягоды	280	16,78	30,88	52,8	464,4	406		
	Хлеб пшеничный	200	0,17	0,04	23,1	93,5	639		
	Хлеб ржаной	40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр		
			40	3,2	0,7	16	88	пр	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>									
		<b>910</b>	<b>30,24</b>	<b>44,62</b>	<b>126,94</b>	<b>950,74</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>									
		<b>1520</b>	<b>45,79</b>	<b>67,62</b>	<b>207,67</b>	<b>1573,56</b>			
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		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>									
		<b>600</b>	<b>11,6</b>	<b>15,7</b>	<b>93,7</b>	<b>560,9</b>			
ОБЕД	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		
	Тфтели 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		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>									
		<b>900</b>	<b>24,62</b>	<b>31,53</b>	<b>101,53</b>	<b>929,38</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>									
		<b>1500</b>	<b>36,22</b>	<b>47,23</b>	<b>195,23</b>	<b>1490,28</b>			
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>									
		<b>14955</b>	<b>520,2</b>	<b>549,72</b>	<b>2111,8</b>	<b>15578,72</b>			
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>									
		<b>1496</b>	<b>52,02</b>	<b>54,97</b>	<b>211,18</b>	<b>1557,87</b>			

Фактиче-е значение суммарно го объёма блюд по меню гр	Выход, гр	Фактиче-е значение суммарно го объёма блюд по меню гр
завтрак	550	588
обед	800	908
<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>1496</b>

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					
Завтрак					
Рекомендуемая величина		20,01	23,05	83,36	618,64
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%		18,00	18,40	76,60	544-580
Обед					23%
Рекомендуемая величина		32,01	31,93	127,82	939,24
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%		27,00	27,60	114,90	816-952
Средняя всего за день		52,02	54,97	211,18	1557,87
Рекомендуемая величина		45,00	46,00	191,50	1360-1632
Распределение ЭЦ в завтрак,обед, при норме 50-60%					57%

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за первые 5 дней					
Завтрак					
Рекомендуемая величина		22,07	23,53	85,01	624,95
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%		18,00	18,40	76,60	544-680
Обед					23%
Рекомендуемая величина		32,19	31,71	126,62	950,68
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%		27,00	27,60	114,90	816-952
Средняя всего за день		54,26	55,23	211,63	1575,63
Рекомендуемая величина		45,00	46,00	191,50	1360-1632
Распределение ЭЦ в завтрак,обед, при норме 50-60%					58%

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за вторник 5 дней						
Завтрак			17,94	22,57	81,71	612,32
Рекомендуемая величина			18,00	18,40	76,60	544-680
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%						23%
Обед			31,84	32,14	129,02	927,80
Рекомендуемая величина			27,00	27,60	114,90	816-952
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%						34%
Средняя всего за день			49,78	54,71	210,73	1540,12
Рекомендуемая величина			45,00	46,00	191,50	1360-1632
Распределение ЭЦ в завтрак, обед, при норме 50-60%						57%