

Согласовано:

И.О. Директор МОУ «СОШ №1 Придавожный»

И.О. Директор
09 20 2015



Утверждаю,
Директор ООО «Большая перемена»
Волков С.Н.

20 г

Перспективное меню 12 лет и старше (льготная категория)

ООО* БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА*
Возрастная категория: от 12 лет и старше

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
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	12,4	18,25	85,63	557,22	
	Свекольник	250	7,35	6,25	17,66	158,25	82
	Биточки мясные Нежные с соусом(90/20)	110	12,4	7,78	3,74	152,48	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		800	32,55	21,79	124,15	817,11	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	27	197,5	пр
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	4,6	4	26,8	162	738
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	11,35	10,25	53,8	359,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	56,3	50,29	263,58	1733,83	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком сгущенным (150/50)	200	26,6	13,6	24,2	332	224
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	Батон нарезной	50	3,25	1	23	115	пр
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	31,45	14,9	73,4	580,3	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на м/х 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		810	29,56	24,37	129,93	862,88	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	27	197,5	пр
	Булочка сахарная	100	3,3	7,3	26,4	179	638
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	10,05	13,55	53,4	376,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	71,06	52,82	256,73	1799,68	

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 вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,13	26,65	75,83	629,72	
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	30,24	20,63	117,5	819,8	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	1,4	0,2	26,4	120	592
	Ватрушки с повидлом	50	2,15	1,05	22	106,5	741
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	4,95	1,55	64,4	298,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	55,32	48,83	257,73	1748,32	
День 4							
ЗАВТРАК	Плов из птицы (200/80)	280	16,78	30,88	52,8	464,4	440
	Кукуруза консервированная припущенная	30	0,9	0,06	1,89	20,7	131
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
		550	22,14	32,8	82,35	635,7	
ОБЕД	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
		820	23,06	22,27	110,41	818	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	27	197,5	пр
	Косичка с сахаром	100	4	2,3	48	237	622
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	10,75	8,55	75	434,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	55,95	63,62	267,76	1888,2	

День 5							
ЗАВТРАК	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	2,6	12,6	54
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	45,95	229,2	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
		560	22,08	20,09	96,57	635,91	
ОБЕД	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
		800	35,91	38,21	95,68	902,84	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	27	197,5	пр
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163	738
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	9,85	8,75	30	360,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	67,84	67,05	222,23	1899,25	
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	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
		565	11,95	20,43	79,73	568,92	
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	37,21	22,74	131,03	885,2	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	27	197,5	пр
	Плюшка Московская	100	3,6	7,9	27,7	189	535
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	10,35	14,15	54,7	386,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	69,61	57,32	265,46	1838,62	

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		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
		550	22,06	34,02	58,18	613,5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		250	3,88	7	10	120	82
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	110	13,3	14,38	12	123,2	444/505
	Котлеты куриные, припущенные с соусом (90/20)	180	4,33	5,41	42,8	237,6	305
	Рис отварной с овощами	200	1,92	0,12	25,86	151	551
	Компот из кураги	40	4,2	1,8	17,5	109,6	пр
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	12	66	пр
	Хлеб ржаной	810	30,03	29,21	120,16	807,4	
ИТОГО ЗА ОБЕД		100	3,1	2,5	3	163	738
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	250	6,75	6,25	27	197,5	пр
	Кисломолочный продукт	350	9,85	8,75	30	360,5	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1710	61,94	71,98	208,34	1781,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 8							
ЗАВТРАК	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	2,6	12,6	54
	Биточки мясные Нежные с соусом(90/20)	110	12,4	7,78	3,74	152,46	408/505
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,56	46,44	294	171
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
		550	26,05	16,89	80,88	601,26	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		250	6,4	4,5	21,75	141	102
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	110	11,5	5,06	13,23	151,28	345/505
	Котлеты рыбные из минтая Фирменные с соусом (90/20)	180	3,47	5,64	40,32	188	125
	Картофель отварной с маслом	200	0,6	0,1	31,7	131	349
	Компот из смеси сухофруктов	40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,7	16	88	пр
	Хлеб ржаной	820	29,43	17,86	140,46	808,88	
ИТОГО ЗА ОБЕД		200	1,4	0,2	26,4	120	592
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	Фрукт свежий , сезонный	100	4,6	4	26,8	162	738
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	400	7,4	4,5	69,2	354,3	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1770	62,88	39,25	290,54	1764,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,4	28,8	291,9	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		560	13,76	20,65	73,53	609,92	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	250	3,88	7	10	120	88
	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		810	28,29	40,48	119,36	875,5	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	27	197,5	пр
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	3,3	3	34,8	180	738
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	10,05	9,25	61,8	377,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1790	52,1	70,38	254,69	1862,92	
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	Рассольник ленинградский вегетарианский	250	2,12	5,38	17,13	126,18	96
	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		800	22,12	25,03	90,33	817,38	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	27	197,5	пр
	Булочка Веснушка	100	1,7	5,2	21,7	194	606
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	8,45	11,45	48,7	391,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1750	42,17	52,18	232,73	1769,78	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17295	585,07	573,72	2519,79	18086,44	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1729,5	58,51	57,37	251,98	1808,64	