



Согласовано  
Директор МОУ «СОШ п. Придорожный»

*С. Н. Костомар*

20 23 г



Утверждаю  
Директор ООО "Большая перемена"

Волков С.Н.

20 \_\_\_\_\_ г

Перспективное меню (дотация)

## ООО "БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА"

Возрастная категория: от 12 лет (дотация)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Неделя 1 День 1</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная "Дружба"	200	5,8	6,9	36,1	220,2
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>450</b>	<b>8,7</b>	<b>15</b>	<b>69,63</b>	<b>437,92</b>
<b>ОБЕД</b>	Свекольник	200	5,88	5	14,13	125
	Котлета по домашнему в соусе красном (60/30)	90	8,44	10,03	7,7	135,47
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	38,3	191
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	12	66
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>670</b>	<b>22,82</b>	<b>20,43</b>	<b>103,83</b>	<b>648,47</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1120</b>	<b>31,52</b>	<b>35,43</b>	<b>173,46</b>	<b>1086,39</b>
<b>День 2</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога с молоком сгущённым (150/30)	180	23,9	12,2	21,8	298,8
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>420</b>	<b>26,7</b>	<b>13</b>	<b>50,4</b>	<b>431,8</b>
	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	200	5,4	9,4	7,8	124
	Кнели из кур с рисом (60/30)	90	8,3	3,07	6,44	114,49
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	38,7	245
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	151
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>670</b>	<b>27,02</b>	<b>20,29</b>	<b>91,9</b>	<b>716,69</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1090</b>	<b>53,72</b>	<b>33,29</b>	<b>142,3</b>	<b>1148,49</b>
<b>День 3</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная	200	7,82	7,04	40,6	257,32
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>11,32</b>	<b>10,24</b>	<b>81,9</b>	<b>503,92</b>
	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	200	3,1	5,6	8	96
	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами (60/30)	90	13,2	9,4	4,6	163,8
	Картофельное пюре	150	5,4	9,2	26,4	210
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>670</b>	<b>25,6</b>	<b>25,9</b>	<b>76,5</b>	<b>655</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1170</b>	<b>36,92</b>	<b>36,14</b>	<b>158,4</b>	<b>1158,92</b>

День 4						
ЗАВТРАК	Плов из птицы (160/80)	240	17,9	28,47	47,26	402
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>470</b>	<b>21,3</b>	<b>29,87</b>	<b>70,56</b>	<b>525,2</b>
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,12	2,24	16	96,8
	Котлеты куриные, припущенные с соусом (60/30)	90	10,88	11,77	9,82	98,32
	Каша из гороха с маслом	150	10,9	3,71	35,91	236,49
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>670</b>	<b>28,7</b>	<b>19,22</b>	<b>106,53</b>	<b>644,81</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1140</b>	<b>50</b>	<b>49,09</b>	<b>177,09</b>	<b>1170,01</b>
День 5						
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	38,3	191
	Фрикадельки мясные с соусом красным (60/30)	90	8,65	10,08	12,73	183,69
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>470</b>	<b>17,55</b>	<b>16,38</b>	<b>79,13</b>	<b>516,89</b>
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	3,4	8,6	15,8	131,2
	Рагу из птицы (170/70)	240	18,87	26,4	16,97	397,68
	Напиток витаминизированный / Напиток из шиповника	200			19	75
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>670</b>	<b>25,47</b>	<b>36,4</b>	<b>64,87</b>	<b>686,08</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1140</b>	<b>43,02</b>	<b>52,78</b>	<b>144</b>	<b>1202,97</b>
Неделя 2 День 6						
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	4,2	7,6	30,2	206,4
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>450</b>	<b>7,1</b>	<b>15,7</b>	<b>63,73</b>	<b>424,12</b>
	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,94	4,48	7,88	143,18
	Жаркое по домашнему (180/60)	240	6,9	14,1	17,9	266
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>680</b>	<b>15,64</b>	<b>20,48</b>	<b>74,98</b>	<b>649,78</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1130</b>	<b>22,74</b>	<b>36,18</b>	<b>138,71</b>	<b>1073,9</b>
День 7						
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	11,3	19,5	2,3	238
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>14,2</b>	<b>27,5</b>	<b>31,03</b>	<b>436,72</b>
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	3,1	5,6	8	96
	Плов из отварной птицы (160/80)	240	14,38	26,47	45,26	398,06
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>670</b>	<b>21,38</b>	<b>33,77</b>	<b>90,76</b>	<b>679,26</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1070</b>	<b>35,58</b>	<b>61,27</b>	<b>121,79</b>	<b>1115,98</b>

День 8						
	Биточки мясные Нежные с соусом (60/30)	90	10,15	7	3,37	137,22
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	38,7	245
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>470</b>	<b>21,75</b>	<b>14,8</b>	<b>70,17</b>	<b>524,42</b>
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	5,12	3,6	17,4	115,8
	Котлеты рыбные из минтая Фирменные с соусом (60/30)	90	9,41	4,14	10,83	118,05
	Картофель отварной с маслом	150	2,9	4,7	33,6	145
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	151
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>680</b>	<b>23,55</b>	<b>14,36</b>	<b>105,19</b>	<b>639,45</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1150</b>	<b>45,3</b>	<b>29,16</b>	<b>175,36</b>	<b>1163,87</b>
День 9						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,4	28,8	291,9
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>450</b>	<b>10,06</b>	<b>17,4</b>	<b>57,53</b>	<b>490,62</b>
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	200	4,6	6,4	7,9	110
	Котлеты куриные, припущенные с соусом (60/30)	90	10,88	11,77	9,82	98,32
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,6	4,9	37,8	223
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>670</b>	<b>24,88</b>	<b>24,57</b>	<b>100,32</b>	<b>644,52</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1120</b>	<b>34,94</b>	<b>41,97</b>	<b>157,85</b>	<b>1135,14</b>
День 10						
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	8,6	15	46,7	356,3
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>440</b>	<b>11,4</b>	<b>15,9</b>	<b>80,1</b>	<b>508,3</b>
	Рассольник ленинградский вегетарианский	200	1,7	4,3	13,7	100,94
	Тефтели из говядины "ежики" с соусом / Тефтели мясные с соусом (60/30)	90	7,8	7,7	8,1	235
	Рагу из овощей	150	3,5	6,7	11,5	119
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>670</b>	<b>16,9</b>	<b>20,4</b>	<b>70,8</b>	<b>640,14</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1110</b>	<b>28,3</b>	<b>36,3</b>	<b>150,9</b>	<b>1148,44</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>11240</b>	<b>382,04</b>	<b>411,61</b>	<b>1539,86</b>	<b>11404,11</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1124</b>	<b>38,20</b>	<b>41,16</b>	<b>153,99</b>	<b>1140,41</b>

Норма среднее значение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3		Выход, гр
	завтрак	500
	обед	700
<b>НОРМА ЗАВТРАК МР 2.40179-20</b>		
<b>НОРМА ОБЕД МР 2.40179-20</b>		

Фактическое среднее значение по меню		Выход, гр
	Завтрак	452,0
	Обед	672,0
		1124,0

<i>Завтрак</i>		15,01	17,58	65,42	479,99
<i>Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%</i>					20%
<i>Обед</i>					
<i>Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%</i>		23,20	23,58	88,57	660,42
					28%
<i>Распределение ЭЦ в завтрак,обед, полдник при норме 50-60%</i>		38,20	41,16	153,99	1140,41
					49%



<b>№ рецептур</b>
-----------------------

175
пр
14
376
82
274/505
334
349
пр

224
пр
377
96
411
171
551
пр

181
376
88
294
128
388
пр

440
пр
377
103
444/505
198
349
пр
334
128/505
пр
376
102
407
101/388
пр
173
пр
14
376
112
259
349
пр
210
377
пр
14
82
406
388
пр

408/268
171
пр
376
102
345
125
551
пр
266
377
пр
14
88
444/505
302
349
пр
204
пр
376
96
437/505
492
388
пр