



Сотгласавано:
Директор МОУ "СОШ № 18 им. А.А. Мылънікава"
В. Фрошчыц

20 13 г.

Перспектывное меню от 12 лет и старше (платное)

Утверждаю
Директор ООО "Большая Перемена"
Волков С.Н.



20 13 г.



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 вареное	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	
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
	Кабачковая икра	100	2,5	6,5	11,2	112	пр/53
	Рассолыник ленинградский на м/к бульоне	250	3	5,8	29,7	133	96
	Кнедли из кур с рисом	100	9,2	3,41	7,2	127,2	411
ОБЕД	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	
	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
ОБЕД	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 припущеная	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	
	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
ОБЕД	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 м/к 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	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		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	
	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
ОБЕД	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	
	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
ОБЕД	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 "Г еркулес" 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 м/к 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				
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				
	Расоольник ленинградский вегетарианский	250	2,12	5,38	17,13	126,18	96				
	Тфтели 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 ВСЬ 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

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