

Согласовано  
Директор МАOU «Образовательный центр №4»



Утверждено  
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>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>610</b>	<b>13,85</b>	<b>19,95</b>	<b>87,53</b>	<b>612,02</b>	
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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>35,23</b>	<b>28,9</b>	<b>133,85</b>	<b>930,98</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1510</b>	<b>49,08</b>	<b>48,85</b>	<b>221,38</b>	<b>1543</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком гущеным (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>	
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>30,72</b>	<b>30,23</b>	<b>141,23</b>	<b>965,08</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1460</b>	<b>61,32</b>	<b>47,63</b>	<b>214,43</b>	<b>1518,38</b>	
<b>День 3</b>							
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>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Глов 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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	22,73	20,78	104,27	673,31	
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	
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	
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	
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
	Зеленый 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
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	30	2,4	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	
ОБЕД	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
	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	
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
	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
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	521,06	545,53	2110,11	15558,42	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1496	52,11	54,55	211,01	1555,84	

Норма среднего значения суммарного объема блюд по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3	Выход, гр	Фактическое значение суммарно го объема блюд по меню гр
завтрак	550	588
обед	800	908
Итого за день	1350	1496

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за 10 дней					
Завтрак		20,01	23,05	83,36	618,64
Рекомендуемая величина		18,00	18,40	76,60	544-680
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%					23%
Обед		32,10	31,51	127,65	937,21
Рекомендуемая величина		27,00	27,60	114,90	816-952
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%					34%
Средняя всего за день		52,11	54,55	211,01	1555,84
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		22,07	23,53	85,01	624,95
Рекомендуемая величина		18,00	18,40	76,60	544-680
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%					23%
Обед		32,36	30,87	126,28	946,62
Рекомендуемая величина		27,00	27,60	114,90	816-952
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%					35%
Средняя всего за день		54,43	54,40	211,29	1571,57
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 вторые 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%