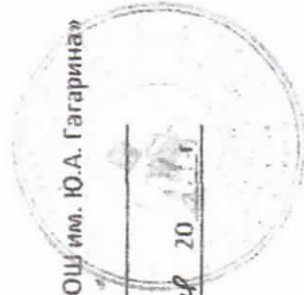


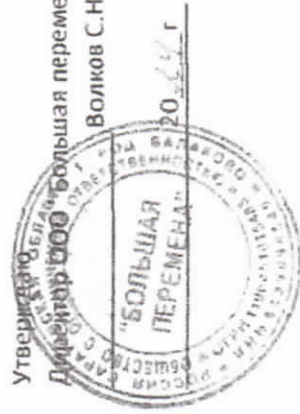
Согласовано:

Директор МОУ «СОШ им. Ю.А. Гагарина»



*Г.А. Сивачева* 20

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	62
	Биточки мясные Нежные с соусом (90/20)	110	12,4	7,78	3,74	152,46	406/505
	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	Залепанка 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
	Кондитерское изделие (Печенье)	60	2,4	3,5	22,8	108	пр
	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	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 белокачанной капусты	100	1,16	5,66	11,3	102,2	43
	Рассольник ленинградский на мик бульоне	250	3	5,8	29,7	133	96
	Котлеты рыбные из минтая Фирменные с соусом (90/20)	110	11,5	5,08	13,23	151,28	345/505
	Картофельное пюре	180	6,48	11,03	31,66	252	128
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,96	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>1480</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 вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>20,13</b>	<b>26,85</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	86
	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	386
	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>25,83</b>	<b>133,95</b>	<b>937,19</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1480</b>	<b>51,8</b>	<b>52,28</b>	<b>209,78</b>	<b>1566,91</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Плюс из птицы (200/80)	280	16,76	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	0,1	10,2	41	377
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>23,04</b>	<b>32,86</b>	<b>64,24</b>	<b>656,4</b>	
ОБЕД	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
	Жаркое по домашнему (200/60)	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	21,63	137	пр
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	88	пр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>920</b>	<b>26,96</b>	<b>26,27</b>	<b>117,21</b>	<b>894</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>49,6</b>	<b>69,13</b>	<b>201,45</b>	<b>1550,4</b>	
<b>День 5</b>							
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	16,56	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 мик 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	386
	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>106,85</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>	
<b>Неделя 2 День 6</b>							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	250	5,25	9,5	37,75	256	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>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокачанной капусты со свеклой и морковью	100	1,2	6,9	8,8	102	39
	Суп картофельный рыбный	250	6,64	3,58	17,37	129,23	269
	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	263,8	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>39,41</b>	<b>29,64</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>1606,72</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Сметанка натуральная	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	106	пр
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>22,06</b>	<b>34,02</b>	<b>58,18</b>	<b>613,6</b>	
<b>ОБЕД</b>	Морковь туш-я с курлагой	100	1,13	4,5	9,8	66	484
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	3,86	7	10	120	62
	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 курлаги	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>31,16</b>	<b>33,71</b>	<b>129,96</b>	<b>873,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1460</b>	<b>53,22</b>	<b>67,73</b>	<b>188,14</b>	<b>1486,9</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	54
	Биточки мясные Мягкие с соусом(90/20)	110	12,4	7,78	3,74	152,45	408/505
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,8	8,4	51,8	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>	
<b>ОБЕД</b>	Кукуруза консервированная припущенная	100	3,01	0,19	6,37	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	5,08	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	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>1493,64</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	6,95	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>15,85</b>	<b>23</b>	<b>80,73</b>	<b>922,82</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>30,24</b>	<b>44,62</b>	<b>126,94</b>	<b>960,74</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1520</b>	<b>45,79</b>	<b>67,62</b>	<b>207,67</b>	<b>1573,66</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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>	
<b>ОБЕД</b>	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
	Налисок из шпината	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
<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>38,22</b>	<b>47,23</b>	<b>195,23</b>	<b>1490,28</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>14985</b>	<b>519,62</b>	<b>543,66</b>	<b>2111,73</b>	<b>15516,84</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1496</b>	<b>51,95</b>	<b>54,37</b>	<b>211,17</b>	<b>1551,68</b>	

<p>Норма среднего значения суммарного объема блюд по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3</p>	Выход, гр	Фактическое значение суммарно по объему 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	83,35	618,64
Распределение ЭИ в завтрак при норме 20-25%		18,00	18,40	76,50	544,680
Обед		31,95	31,32	127,81	933,05
Распределение ЭИ в обед при норме 30-35%		27,00	27,60	114,90	816,952
Средний вес за день		51,95	54,37	211,17	1551,68
Распределение ЭИ в завтрак, обед при норме 50-60%		45,00	46,00	191,50	1360,1832
					57%

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за первые 5 дней					
Завтрак		22,07	23,53	85,01	624,95
Распределение ЭИ в завтрак при норме 20-25%		18,00	18,40	76,50	544,680
Обед		32,52	31,15	126,62	948,42
Распределение ЭИ в обед при норме 30-35%		27,00	27,60	114,90	816,952
Средний вес за день		54,59	54,68	211,63	1573,37
Распределение ЭИ в завтрак, обед при норме 50-60%		45,00	46,00	191,50	1360,1832
					58%

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за вторые 5 дней					
Завтрак		17,94	22,57	81,71	612,32
Распределение ЭИ в завтрак при норме 20-25%		18,00	18,40	76,50	544,680
Обед		31,37	31,49	129,01	917,68
Распределение ЭИ в обед при норме 30-35%		27,00	27,60	114,90	816,952
Средний вес за день		49,32	54,06	210,71	1530,00
Распределение ЭИ в завтрак, обед при норме 50-60%		45,00	46,00	191,50	1360,1832
					56%