Согласовано:
Директор МОУ «СОШ им. Ю.А. Гагарина»
_____ Егорова О.В.
09.01. 20 24 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 47F63BEB688D937423EF4D6F1BE5BC60
Владелец: Егорова Ольга Васильевна
Действителен: с 09.01.2024 до 03.04.2025

Утверждаю
Директор ООО "Большая перемена"
_____ Волков С.Н.
20 24 г

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		
Неделя 1 День 1							
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**610**	**13,85**	**19,95**	**87,53**	**612,02**	
ОБЕД	Салат картофельный с морковью и зелёным 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
ИТОГО ЗА ОБЕД		**900**	**35,23**	**28,9**	**133,85**	**930,98**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1510**	**49,08**	**48,85**	**221,38**	**1543**	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком сгущёным (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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**30,6**	**17,4**	**73,2**	**553,3**	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		**910**	**30,72**	**30,23**	**141,23**	**965,08**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1460**	**61,32**	**47,63**	**214,43**	**1518,38**	
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 варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**20,13**	**26,65**	**75,83**	**629,72**	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		**900**	**31,67**	**25,63**	**133,95**	**937,19**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1450**	**51,8**	**52,28**	**209,78**	**1566,91**	
День 4							
ЗАВТРАК	Плов из птицы (200/80)	280	16,78	30,88	52,8	464,4	440
	Кукуруза консервированная припущеная	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**580**	**23,04**	**32,86**	**84,24**	**656,4**	
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 (200/80)	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		**920**	**26,56**	**26,27**	**117,21**	**894**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1500**	**49,6**	**59,13**	**201,45**	**1550,4**	
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*
	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*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**22,06**	**34,02**	**58,18**	**613,5**	
ОБЕД	Морковь туш-я с курагой	100	1,13	4,5	9,8	66	*484*
	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**	**31,16**	**33,71**	**129,96**	**873,4**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1460**	**53,22**	**67,73**	**188,14**	**1486,9**	
	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 припущеная*	*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	40	3,2	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 зелёным 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*
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	*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**	**519,52**	**543,66**	**2111,73**	**15516,84**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**1496**	**51,95**	**54,37**	**211,17**	**1551,68**	

Норма среднего значения суммарного объёма блюд по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3	***Выход, гр***	***Фактиче-е значение суммарного объёма 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		**31,95**	**31,32**	**127,81**	**933,05**
Рекомендуемая величина		27,00	27,60	114,90	816-952
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%					34%
Средняя всего за день		**51,95**	**54,37**	**211,17**	**1551,68**
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		**32,52**	**31,15**	**126,62**	**948,42**
Рекомендуемая величина		27,00	27,60	114,90	816-952
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%					35%
Средняя всего за день		**54,59**	**54,68**	**211,63**	**1573,37**
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		**31,37**	**31,49**	**129,01**	**917,68**
Рекомендуемая величина		27,00	27,60	114,90	816-952
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%					34%
Средняя всего за день		**49,32**	**54,06**	**210,71**	**1530,00**
Рекомендуемая величина		45,00	46,00	191,50	1360-1632
Распределение ЭЦ в завтрак,обед, при норме 50-60%					56%