

Утверждаю

Директор ООО "Большая перемена"



Волков С.Н.

20 24 г

Согласовано

Директор МОУ "СОШ №95 с углубленным изучением отдельных предметов"



Шанин С.В.

20 24 г

Перспективное меню (дотация)

ООО "БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА"

Возрастная
категория:

от 12 лет дотация 32руб.

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	30	1,95	0,6	13,8	69	пр
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	7,95	7,6	64,9	349,2	
ОБЕД	Свекольник	200	5,88	5	14,13	125	82
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		430	9,68	6,5	58,93	338,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		860	17,63	14,1	123,83	687,4	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком сгущённым (100/50)	150	17,7	9,06	21,5	221	297
	Батон нарезной	30	1,95	0,6	13,8	69	пр
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	19,85	9,66	45,5	331	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	200	5,4	9,4	7,8	124	96
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	151	551
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		430	10,52	10,92	46,76	357,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		810	30,37	20,58	92,26	688,2	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	7,82	7,04	40,6	257,32	181
	Батон нарезной	30	1,95	0,6	13,8	69	пр
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	9,97	7,74	69,4	386,32	

ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	200	3,1	5,6	8	96	88
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	<i>пр</i>
ИТОГО ЗА ОБЕД		430	7	7,3	45,5	281,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		860	16,97	15,04	114,9	667,52	
День 4							
ЗАВТРАК	Плов из птицы (150/50)	200	14,91	23,7	39,3	335	440
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	<i>пр</i>
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	18,31	25,1	62,6	458,2	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,12	2,24	16	96,8	103
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	<i>пр</i>
ИТОГО ЗА ОБЕД		430	6,92	3,74	60,8	310	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		860	25,23	28,84	123,4	768,2	
День 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	6,45	11,25	35,02	267,2	204
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	<i>пр</i>
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	9,85	12,75	63,12	409,4	
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	3,4	8,6	15,8	131,2	102
	Напиток из шиповника	200			19	75	101/388
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	<i>пр</i>
ИТОГО ЗА ОБЕД		430	6,6	10	47,9	288,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		810	16,45	22,75	111,02	697,8	

День 6 (суббота)							
ЗАВТРАК	Каша молочная"Дружба"	200	5,8	6,9	36,1	220,2	175
	Батон нарезной	30	1,95	0,6	13,8	69	пр
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	7,95	7,6	64,9	349,2	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,4	4,64	23,76	106,4	96
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	12	66	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		430	5	5,14	45,96	213,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		860	12,95	12,74	110,86	562,6	
Неделя вторая День 7							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	4,2	7,6	30,2	206,4	173
	Батон нарезной	30	1,95	0,6	13,8	69	пр
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	6,35	8,3	59	335,4	
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,94	4,48	7,88	143,18	112
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		430	7,74	5,98	52,68	356,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		860	14,09	14,28	111,68	691,78	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	11,3	19,5	2,3	238	210
	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		380	14,7	21	30,4	380,2	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	3,1	5,6	8	96	82
	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		430	7	7,3	45,5	281,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		810	21,7	28,3	75,9	661,4	

День 9							
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	38,7	245	171
	Соус красный основной	50	5	2,5	5,1	61,6	505
	Батон нарезной	30	1,95	0,6	13,8	69	<i>пр</i>
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	15,35	9,5	72,6	435,6	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,5	4,54	17,28	128,22	144,1
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	551
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	<i>пр</i>
ИТОГО ЗА ОБЕД		430	9,62	6,06	56,24	322,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		860	24,97	15,56	128,84	758,38	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,4	28,8	291,9	266
	Батон нарезной	30	1,95	0,6	13,8	69	<i>пр</i>
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	9,31	10	52,8	401,9	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	200	4,6	6,4	7,9	110	88
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	<i>пр</i>
ИТОГО ЗА ОБЕД		430	8,4	7,9	52,7	323,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		860	17,71	17,9	105,5	725,1	

День 11							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	6,45	11,25	35,02	267,2	204
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	<i>пр</i>
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	9,85	12,75	63,12	409,4	
ОБЕД	Рассольник ленинградский вегетарианский	200	1,7	4,3	13,7	100,94	96
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	<i>пр</i>
ИТОГО ЗА ОБЕД		430	5,6	6	51,2	286,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		810	15,45	18,75	114,32	695,54	
День 12 (суббота)							
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная	200	4,2	7,6	30,2	206,4	173
	Батон нарезной	30	1,95	0,6	13,8	69	<i>пр</i>
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	6,35	8,3	59	335,4	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	3,1	5,6	8	96	82
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	<i>пр</i>
	ИТОГО ЗА ОБЕД		430	6,5	7,1	36,1	238,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		860	12,85	15,4	95,1	573,6	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		843,33	18,86	18,69	108,97	681,46	