

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 (мобилизованные)

## ООО "БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА"

Возрастная категория: 5-11 класс дети мобилизованных

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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>	
<b>ОБЕД</b>	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 (90/20)	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>31,59</b>	<b>30,76</b>	<b>139,62</b>	<b>896,22</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1510</b>	<b>45,44</b>	<b>50,71</b>	<b>227,15</b>	<b>1508,24</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога с молоком сгущённым (150/50)	200	26,6	13,6	24,2	332	224
	Булочка фруктовая	100	3,5	4	27,8	161	617
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>31,7</b>	<b>17,9</b>	<b>78,2</b>	<b>606,3</b>	
<b>ОБЕД</b>	Кабачковая икра	100	2,5	6,5	11,2	112	пр/53
	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	250	3	5,8	29,7	133	96
	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
	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>33,08</b>	<b>25,75</b>	<b>149,86</b>	<b>954,16</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>64,78</b>	<b>43,65</b>	<b>228,06</b>	<b>1560,46</b>	

**День 3**

<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	9,83	11	42	302	181
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблочным фаршем	100	3,3	3,1	26,3	186,6	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>13,33</b>	<b>14,2</b>	<b>83,3</b>	<b>548,6</b>	
<b>ОБЕД</b>	Огурцы солёные в нарезке	100	1,2	0,2	5,2	26,3	<i>пр</i>
	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	250	3,88	7	10	120	88
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами (70/30)	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	40	4,26	1,86	17,46	109,6	<i>пр</i>
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	<i>пр</i>
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>33,58</b>	<b>31,34</b>	<b>105,84</b>	<b>858,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1450</b>	<b>46,91</b>	<b>45,54</b>	<b>189,14</b>	<b>1407,5</b>	

**День 4**

<b>ЗАВТРАК</b>	Плов из птицы	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	<i>пр</i>
	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>	
<b>ОБЕД</b>	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
	Котлеты куриные, припущенные с соусом (90/20)	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	30	2,4	0,5	12	66	<i>пр</i>
Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	<i>пр</i>	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>39,09</b>	<b>26,73</b>	<b>137,59</b>	<b>864</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1480</b>	<b>62,13</b>	<b>59,59</b>	<b>221,83</b>	<b>1520,4</b>	

День 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	45,95	229,2	334
	Фрикадельки мясные с соусом красным (90/20)	110	10,57	12,32	15,56	224,51	128/505
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	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>620</b>	<b>21,97</b>	<b>19,88</b>	<b>105,61</b>	<b>668,21</b>	
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 (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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>37,07</b>	<b>44,07</b>	<b>106,96</b>	<b>1005,04</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1520</b>	<b>59,04</b>	<b>63,95</b>	<b>212,57</b>	<b>1673,25</b>	
Неделя 1 День 6							
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
	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>17,55</b>	<b>24,25</b>	<b>71,83</b>	<b>602,72</b>	
ОБЕД	Икра свекольная	100	1,83	2,2	11,7	73,6	56
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3	5,8	29,7	133	96
	Суфле из кур с соусом (70/30)	100	12,4	7,78	3,74	152,46	408
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>35,61</b>	<b>25,82</b>	<b>146,9</b>	<b>941,02</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1450</b>	<b>53,16</b>	<b>50,07</b>	<b>218,73</b>	<b>1543,74</b>	

Неделя 2 День 7							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>565</b>	<b>11,95</b>	<b>20,43</b>	<b>79,73</b>	<b>566,92</b>	
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 (200/80)	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>23,37</b>	<b>29,01</b>	<b>101,69</b>	<b>882,58</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1465</b>	<b>35,32</b>	<b>49,44</b>	<b>181,42</b>	<b>1449,5</b>	
День 8							
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	100	6,7	12,6	35,4	262	769
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>23,46</b>	<b>41,7</b>	<b>51,76</b>	<b>666,3</b>	
ОБЕД	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
	Плов из отварной птицы (200/80)	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>30,52</b>	<b>47,04</b>	<b>127,86</b>	<b>975</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1450</b>	<b>53,98</b>	<b>88,74</b>	<b>179,62</b>	<b>1641,3</b>	
День 9							
ЗАВТРАК	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	Биточки мясные Нежные с соусом (90/20)	110	8,25	8,47	6,93	137,5	411
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>630</b>	<b>23,91</b>	<b>18,29</b>	<b>101,83</b>	<b>673,4</b>	

ОБЕД	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
	Котлеты рыбные из минтая Фирменные с соусом(90/20)	110	11,5	5,06	13,23	151,28	345
	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	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>31,11</b>	<b>23,54</b>	<b>141,92</b>	<b>870,44</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1540</b>	<b>55,02</b>	<b>41,83</b>	<b>243,75</b>	<b>1543,84</b>	
<b>День 10</b>							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8	10	30	295	266
	Булочка дорожная с повидлом	100	6,5	6,9	59,7	327	628
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>14,7</b>	<b>16,9</b>	<b>99,9</b>	<b>663</b>	
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
	Котлеты куриные, припущенные с соусом (90/20)	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
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>32,34</b>	<b>29,92</b>	<b>133,72</b>	<b>843,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1460</b>	<b>47,04</b>	<b>46,82</b>	<b>233,62</b>	<b>1506,7</b>	

День 11							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>11,6</b>	<b>15,7</b>	<b>93,7</b>	<b>560,9</b>	
ОБЕД	Салат из моркови с яблоком	100	3,5	4	6,8	76	71
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>25,62</b>	<b>29,03</b>	<b>97,13</b>	<b>893,38</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>37,22</b>	<b>44,73</b>	<b>190,83</b>	<b>1454,28</b>	
День 12							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	250	5,25	9,5	37,75	258	173
	Булочка домашняя	100	6,7	12,6	35,4	262	769
	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>590</b>	<b>17,25</b>	<b>26,8</b>	<b>88,45</b>	<b>643</b>	
ОБЕД	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
	Жаркое по домашнему (200/80)	280	10,05	16,45	20,88	331	259
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	551
	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>890</b>	<b>23,95</b>	<b>31,97</b>	<b>93,04</b>	<b>823,56</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1480</b>	<b>41,2</b>	<b>58,77</b>	<b>181,49</b>	<b>1466,56</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>17805</b>	<b>601,24</b>	<b>643,84</b>	<b>2508,21</b>	<b>18275,77</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1484</b>	<b>50</b>	<b>54</b>	<b>209</b>	<b>1523</b>	

<b>Норма среднее значение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3</b>	Выход, гр
завтрак	550
обед	800
<b>НОРМА ЗАВТРАК МР 2.40179-20</b>	
<b>НОРМА ОБЕД МР 2.40179-20</b>	

Фактическое среднее значение по меню	Выход, гр
Завтрак	583
Обед	901

1484

<i>Завтрак</i>		18,69	22,41	85,51	622,31
<i>Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%</i>					23%
<i>Обед</i>		31,41	31,25	123,51	900,67
<i>Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%</i>					33%
<i>Распределение ЭЦ в завтрак,обед при норме 50-60%</i>		50	54	209	1523
					56%