

Утверждаю

Директор ООО "Большая перемена"

Волков С.Н.

20__ г.



Согласовано

Директор МОУ "СОШ №7"

Трофимова И.В.

20__ г.



Перспективное меню от 12 лет и старше (дотация)

Примерное меню

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша "Дружба" | 200 | 5,34 | 6,86 | 27,28 | 203,5 | 260 |
| | Батон нарезной | 40 | 3 | 1,16 | 20,56 | 104,8 | 111 |
| | Сыр твердый порциями | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 | 100,1 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 56,6 | 105 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 7,02 | 28,46 | 493 |
| | Печенье | 40 | 3 | 4,72 | 29,96 | 166,84 | 590 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 13,99 | 21,84 | 84,99 | 596,6 | |
| | Свекольник | 200 | 3,8 | 5,88 | 15,54 | | 131 |
| | Сосиски отварные в соусе | 90 | 6,44 | 10,95 | 2,13 | | 395,1 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,8 | 3,91 | 43,55 | 201,4 | 291 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,08 | 0 | 10,62 | 40,44 | 508 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,76 | 70,5 | 108 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 700 | 20,47 | 21,4 | 96,62 | 648,85 | |
| ПОЛДНИК | Кисель витаминизированный | 200 | 0 | 0 | 24 | 95 | 614 |
| | Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем | 100 | 6,54 | 7,87 | 31,16 | 235,4 | 543,2 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 6,54 | 7,87 | 55,16 | 330,4 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1500 | 41 | 51,11 | 236,77 | 1575,85 | |
| Неделя 1 день 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога с морковью (с соусом) | 200 | 22,04 | 16,9 | 33,78 | 364,56 | 233 |
| | Фрукт свежий , сезонный | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 112 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0 | 7,24 | 30,84 | 494 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 22,7 | 17,3 | 50,82 | 442,4 | |
| ОБЕД | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 200 | 2,46 | 7,36 | 13,94 | 155,46 | 134,1 |
| | Кнели из кур с рисом | 90 | 12,61 | 10,49 | 8,52 | 169,91 | 411 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,64 | 7,91 | 38,85 | 225,67 | 237 |
| | Компот из кураги | 200 | 1,92 | 0,12 | 25,86 | 112,36 | 512,1 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,76 | 70,5 | 108 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 700 | 29,98 | 26,54 | 111,95 | 786,1 | |
| ПОЛДНИК | Кисломолочный продукт | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | 516,1 |
| | Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем | 100 | 5,89 | 3,73 | 32,07 | 217,04 | 454,1 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 11,29 | 8,73 | 53,67 | 375,04 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1500 | 63,97 | 52,57 | 216,44 | 1603,54 | |
| Неделя 1 день 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная вязкая | 200 | 7,82 | 7,04 | 40,6 | 257,32 | 250 |
| | Булочка школьная | 100 | 7,63 | 7,47 | 52 | 276,37 | 574 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 7,02 | 28,46 | 493 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 15,65 | 14,51 | 99,62 | 562,15 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 200 | 2,16 | 2,28 | 15,06 | 133,8 | 147 |
| | Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами | 90 | 9,22 | 7,66 | 8,93 | 143,99 | 343 |
| | Рагу из овощей | 150 | 3,47 | 9,73 | 42,23 | 198,21 | 195,1 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,32 | 0,14 | 11,46 | 48,32 | 519 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,76 | 70,5 | 108 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 700 | 19,52 | 20,47 | 102,46 | 647,02 | |
| ПОЛДНИК | Компот из замороженной ягоды | 200 | 0,3 | 0,12 | 9,18 | 39,74 | 511,1 |
| | Ватрушки с повидлом | 100 | 6,3 | 6,89 | 33,12 | 206,93 | 540 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 6,6 | 7,01 | 42,3 | 246,67 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1500 | 41,77 | 41,99 | 244,38 | 1455,84 | |
| Неделя 1 день 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Плов из отварной птицы | 240 | 17,17 | 18,47 | 45,26 | 435,06 | 406 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,76 | 70,5 | 108 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0 | 7,24 | 30,84 | 494 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 21,78 | 19,13 | 77,28 | 588,6 | |
| ОБЕД | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 200 | 2,24 | 4,22 | 17,4 | 107,26 | 142,3 |
| | Котлеты куриные, припущенные с соусом | 90 | 10,28 | 10,48 | 8,28 | 178,28 | 412,1 |
| | Каша из гороха с маслом | 150 | 12,9 | 9,71 | 39,91 | 256,49 | 418,1 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,08 | 0 | 10,62 | 40,44 | 508 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,76 | 70,5 | 108 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 700 | 29,85 | 25,07 | 100,99 | 705,17 | |
| ПОЛДНИК | Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,8 | 100 | 518,1 |
| | Косичка с сахаром | 100 | 8,25 | 6,67 | 35,21 | 306,49 | 555,1 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 8,45 | 6,87 | 58,01 | 406,49 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1500 | 60,08 | 51,07 | 236,28 | 1700,26 | |
| Неделя 1 день 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,8 | 3,91 | 43,55 | 201,4 | 291 |
| | Колбасные изделия отварные с соусом | 90 | 6,49 | 9,05 | 2,74 | 121,49 | 395,2 |
| | Овощи натуральные (огурцы) | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,2 | 106 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,76 | 70,5 | 108 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 7,02 | 28,46 | 493 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 15,1 | 13,29 | 68,82 | 426,05 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | 200 | 1,84 | 3,4 | 17,1 | 131,5 | 144,2 |
| | Рагу из птицы | 240 | 20,88 | 22,94 | 39,97 | 398,68 | 407 |
| | Напиток витаминизированный | 200 | 0 | 0 | 19 | 75 | ПЦ 10.86. |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,76 | 70,5 | 108 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 700 | 27,07 | 27 | 100,85 | 727,88 | |
| ПОЛДНИК | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 0 | 0 | 6,98 | 26,54 | 503 |
| | Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем | 100 | 6,27 | 7,86 | 35,47 | 239,67 | 543,3 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 6,27 | 7,86 | 42,45 | 266,21 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1500 | 48,44 | 48,15 | 212,12 | 1420,14 | |
| Неделя 2 День 6 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 5,64 | 7,16 | 33,42 | 220,62 | 268 |
| | Батон нарезной | 40 | 3 | 1,16 | 20,56 | 104,8 | 111 |
| | Сыр твердый порциями | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 | 100,1 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 56,6 | 105 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 7,02 | 28,46 | 493 |
| | Печенье | 40 | 3 | 4,72 | 29,96 | 166,84 | 590 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 14,29 | 22,14 | 91,13 | 613,72 | |
| ОБЕД | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной | 200 | 3,54 | 5,94 | 10,82 | 118,08 | 128,1 |
| | Сосиски отварные в соусе | 90 | 6,44 | 10,95 | 2,13 | 177,23 | 395,1 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,8 | 3,91 | 43,55 | 201,4 | 291 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,08 | 0 | 10,62 | 40,44 | 508 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,76 | 70,5 | 108 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 700 | 20,21 | 21,46 | 91,9 | 659,85 | |
| ПОЛДНИК | Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем | 100 | 5,89 | 6,73 | 31,07 | 217,04 | 454,1 |
| | Кисель витаминизированный | 200 | 0 | 0 | 24 | 95 | 614 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 5,89 | 6,73 | 55,07 | 312,04 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1500 | 40,39 | 50,33 | 238,1 | 1585,61 | |
| Неделя 2 День 7 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Омлет с зеленым горошком | 200 | 14,18 | 14,9 | 25,64 | 318,6 | 302 |
| | Булочка домашняя | 100 | 8,4 | 5,97 | 52,06 | 318 | 564 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0 | 7,24 | 30,84 | 494 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 22,84 | 20,87 | 84,94 | 667,44 | |
| ОБЕД | Суп-лапша на курином бульоне | 200 | 3,94 | 6,48 | 15,88 | 153,18 | 156 |
| | Плов из отварной птицы | 240 | 17,17 | 18,47 | 45,26 | 435,06 | 406 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,32 | 0,14 | 11,46 | 48,32 | 519 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,76 | 70,5 | 108 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 700 | 25,78 | 25,75 | 97,38 | 759,26 | |
| ПОЛДНИК | Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем | 100 | 6,27 | 7,86 | 35,47 | 239,67 | 543,3 |
| | Компот из замороженной ягоды | 200 | 0,3 | 0,12 | 9,18 | 39,74 | 511,1 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 6,57 | 7,98 | 44,65 | 279,41 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1500 | 55,19 | 54,6 | 226,97 | 1706,11 | |
| Неделя 2 День 8 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная вязкая | 200 | 7,82 | 7,04 | 40,6 | 257,32 | 250 |
| | Булочка ванильная | 100 | 8,74 | 5,65 | 51,43 | 313,97 | 563 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 7,02 | 28,46 | 493 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 16,76 | 12,69 | 99,05 | 599,75 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с бобовыми вегетарианский | 200 | 4,5 | 4,54 | 17,28 | 128,22 | 144,1 |
| | Биточки рыбные с соусом | 90 | 11,2 | 7,05 | 10,88 | 134,7 | 345,2 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,64 | 7,91 | 38,85 | 225,67 | 237 |
| | Компот из кураги | 200 | 1,92 | 0,12 | 25,86 | 112,36 | 512,1 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,76 | 70,5 | 108 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 700 | 30,61 | 20,28 | 117,65 | 723,65 | |
| ПОЛДНИК | Кисломолочный продукт | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | 516,1 |
| | Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом | 100 | 6,76 | 6,73 | 30,95 | 225,13 | 454,4 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 12,16 | 11,73 | 52,55 | 383,13 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1500 | 59,53 | 44,7 | 269,25 | 1706,53 | |
| Неделя 2 День 9 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 200 | 7,16 | 9,4 | 28,8 | 291,9 | 266 |
| | Булочка школьная | 100 | 7,63 | 3,47 | 54 | 276,37 | 574 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0 | 7,24 | 30,84 | 494 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 15,05 | 12,87 | 90,04 | 599,11 | |
| ОБЕД | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 200 | 2,24 | 4,22 | 17,4 | 107,26 | 142,3 |
| | Шницели куриные, припущенные с соусом | 90 | 10,28 | 10,48 | 8,28 | 178,28 | 412,2 |
| | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 7,61 | 8,42 | 47,02 | 248,52 | 243 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,08 | 0 | 10,62 | 40,44 | 508 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,76 | 70,5 | 108 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 700 | 24,56 | 23,78 | 108,1 | 697,2 | |
| ПОЛДНИК | Кисель витаминизированный | 200 | 0 | 0 | 24 | 95 | 614 |
| | Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом | 100 | 5,91 | 6,96 | 29,77 | 201,65 | 542 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 5,91 | 6,96 | 53,77 | 296,65 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1500 | 45,52 | 43,61 | 251,91 | 1592,96 | |
| Неделя 2 День 10 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Макаронные изделия, запеченные с сыром | 200 | 13,7 | 12,64 | 50,68 | 370,78 | 296 |
| | Фрукт свежий сезонный | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 112 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 7,02 | 28,46 | 493 |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|---|--------------|--------------|--------------|----------------|-----------------|-------|
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 14,3 | 13,04 | 67,5 | 446,24 | |
| ИТОГО СРЕДНЕ | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 200 | 2,46 | 7,36 | 13,94 | 155,46 | 134,1 |
| | Курица в соусе томатном | 90 | 16,03 | 12,65 | 2,1 | 186,5 | 405 |
| ОБЕД | Рагу из овощей | 150 | 2,47 | 9,73 | 42,23 | 198,21 | 195,1 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,32 | 0,14 | 11,46 | 48,32 | 519 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,76 | 70,5 | 108 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 700 | 25,63 | 30,54 | 94,51 | 711,19 | |
| ПОЛДНИК | Сок фруктовый, плодовый, ягодный, томатный | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,8 | 100 | 518,1 |
| | Пирог морковный | 100 | 6,68 | 7,29 | 21,8 | 190,46 | б/н |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 6,88 | 7,49 | 44,6 | 290,46 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1500 | 46,81 | 51,07 | 206,61 | 1447,89 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 15000 | 502,7 | 489,2 | 2338,83 | 15794,73 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 1500 | 50,27 | 48,92 | 233,883 | 1579,473 | |