

Согласовано:



Директор МОУ «ООШ с. Ленинское»

Л.В. Савиных

20 23 г.

Перспективное меню (дотация)

Утверждаю



Директор ООО «Большая перемена»

Волков С.Н.

20 г.

ООО "БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА"

Возрастная категория: от 12 лет (дотация)

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	лр
	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 вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>							
	Свекольник	250	17,55	24,25	71,83	602,72	
	Котлета по домашнему в соусе красном	110	7,35	6,25	17,66	156,25	82
	Макаронные изделия отварные	180	10,31	12,25	9,41	165,57	274/505
	Компот из смеси сухофруктов	200	6,6	5,76	45,95	229,2	334
	Хлеб ржаной	30	0,6	0,1	31,7	131	349
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	лр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>							
		800	30,46	26,26	129,82	830,22	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		1350	48,01	50,51	201,65	1432,94	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью (с соусом)	200	22,84	8,8	42,9	330,8	297
	Батон нарезной	50	3,25	1	23	115	лр
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	лр
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>							
		550	27,69	10,1	92,1	559,1	
	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	250	3	5,8	29,7	133	96
	Кнегли из кур с рисом	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	лр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	лр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>							
		800	30,58	19,25	138,66	842,16	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		1350	58,27	29,35	230,76	1401,26	

		<b>День 3</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	9,83	11	42	302	181	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблочным фаршем / Кондитерские изделия	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>		
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,88	7	10	120	88	
	вегетарианские со сметаной	100	14,66	10,45	5,1	182	294	
	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	180	6,48	11,03	31,68	252	128	
	Картофельное пюре	200	0,7	0,3	24,4	103	388	
	Напиток из шиповника	40	4,26	1,86	17,46	109,6	лр	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	12	66	лр	
	Хлеб ржаной	800	32,38	31,14	100,64	832,6		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1350</b>	<b>45,71</b>	<b>45,34</b>	<b>183,94</b>	<b>1381,2</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>День 4</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Глов из птицы	280	16,78	30,88	52,8	464,4	440	
	Кукуруза консервированная припущенная	30	0,9	0,06	1,89	20,7	131	
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	лр	
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>22,14</b>	<b>32,8</b>	<b>82,35</b>	<b>635,7</b>		
	Супл картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	3,9	2,8	20	121	103	
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	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	лр	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	лр	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>35,59</b>	<b>22,73</b>	<b>130,79</b>	<b>788</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1350</b>	<b>57,73</b>	<b>55,53</b>	<b>213,14</b>	<b>1423,7</b>		

		День 5						
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	45,95	229,2	334	
	Фрикадельки мясные с соусом красным	110	10,57	12,32	15,56	224,51	128/505	
	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,42	1,8	2,45	27,84	70	
	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>550</b>	<b>20,99</b>	<b>21,38</b>	<b>92,06</b>	<b>623,75</b>			
	Сул картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	6,53	4,75	22	160,28	102	
	Рагу из птицы	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>800</b>	<b>35,91</b>	<b>38,21</b>	<b>95,66</b>	<b>902,84</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1350</b>	<b>56,9</b>	<b>59,59</b>	<b>187,72</b>	<b>1526,59</b>			
Неделя 2 День 6								
<b>ЗАВТРАК</b>	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	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр	
	Сул-лапша на курином бульоне	565	11,95	20,43	79,73	566,92	112	
	Жаркое по домашнему	250	4,93	5,6	9,85	178,98	112	
	Компот из смеси сухофруктов	280	10,05	16,45	20,88	331	259	
	Хлеб пшеничный	200	0,6	0,1	31,7	131	349	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	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 ДЕНЬ:</b>	<b>800</b>	<b>22,24</b>	<b>24,51</b>	<b>91,89</b>	<b>816,58</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1365</b>	<b>34,19</b>	<b>44,94</b>	<b>171,62</b>	<b>1383,5</b>			

		День 7									
<b>ЗАВТРАК</b>	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 / Кондитерские изделия	100	6,7	12,6	35,4	262	769				
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376				
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>23,46</b>	<b>41,8</b>	<b>56,56</b>	<b>685,3</b>					
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	3,88	7	10	120	82				
	Плов из отварной птицы	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>800</b>	<b>28,02</b>	<b>40,54</b>	<b>116,66</b>	<b>863</b>					
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1350</b>	<b>51,48</b>	<b>82,34</b>	<b>173,22</b>	<b>1548,3</b>					
		День 8									
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи натуральные (огурцы солёные)	30	0,42	1,8	2,45	27,84	70				
	Суфле из кур с соусом	100	12,4	7,78	3,74	152,46	408				
	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>550</b>	<b>27,08</b>	<b>19,1</b>	<b>85,09</b>	<b>643,9</b>					
	Сул картофельный с бобовыми вегетарианский	250	6,4	4,5	21,75	141	102				
	Биточки рыбные с соусом	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	50	5,31	2,32	21,83	137	пр				
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,7	16	88	пр				
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>830</b>	<b>31,8</b>	<b>18,34</b>	<b>138,99</b>	<b>817,64</b>					
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1380</b>	<b>58,88</b>	<b>37,44</b>	<b>224,08</b>	<b>1461,54</b>					

		День 9									
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8	10	30	295	266				
	Булочка дорожная с повидлом / Кондитерские изделия	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>					
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к	250	3,88	7	10	120	88				
	Булйоне										
	Шницели куриные, припущенные с соусом	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	119				
Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	119					
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>31,14</b>	<b>29,72</b>	<b>128,52</b>	<b>817,4</b>					
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1360</b>	<b>45,84</b>	<b>46,62</b>	<b>228,42</b>	<b>1480,4</b>					
		День 10									
<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	119				
	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>					
	Рассольник ленинградский вегетарианский	250	2,12	5,38	17,13	126,18	96				
	Тефтели мясные с соусом	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	119				
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	119				
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>22,12</b>	<b>25,03</b>	<b>90,33</b>	<b>817,38</b>					
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1400</b>	<b>33,72</b>	<b>40,73</b>	<b>184,03</b>	<b>1378,28</b>					
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>13605</b>	<b>490,73</b>	<b>492,39</b>	<b>1998,58</b>	<b>14417,71</b>					
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1360,50</b>	<b>49,07</b>	<b>49,24</b>	<b>199,86</b>	<b>1441,77</b>					

