

СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ «СОШ № 12 им. В.Ф. Суханова»

Михайлов А.М.

2021 года



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Большая Перемена»

Болков С.Н.

2021 года



Перспективное меню от 12 лет и старше

Менюготавливаемых блюд возрастная категория от 7 до 11 лет (двухразовое)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
		день1				
Завтрак						
Омлет натуральный с сыром	150	9,22	14,44	21,61	250,94	215
Батон	20	1,5	0,6	10,0	51,1	ПР
Фрукт сезонный / Сок фруктовый	150	1,4	0,3	16,0	72,3	ПР
Кофейный напиток с молоком	200	3,88	2,66	11,39	84,66	379
Итого завтрак:	520	16	18	59	459	
Обед						
Салат витаминный	60	0,70	3,52	6,80	61,32	43
Рассольник Ленинградский на м/к бульоне	200	2,21	4,7	20,27	131,86	96
Плов с мясом	220	7,3	11,1	15,9	192,6	292
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	95,6	349
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	18,4	84,7	ПР
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,4	92,4	ПР
Итого обед:	760	15,6	20,1	104,5	658,5	
Итого за день		31,6	38,2	163,4	1117,6	

день2						
Завтрак						
Макароны отварные	150	6,2	9,9	19,2	189,4	334
Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе красном	110	6,08	10,65	6,73	146,69	112
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,4	92,4	ПР
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	40,6	376
Итого завтрак:	500	15	21	55	469	
Обед						
Помидоры свежие до 15.10/Салат из моркови с яблоком	60	2,1	2,41	4,1	46,0	пр/71
Свекольник на м/к бульоне со сметаной	200/5	4,7	7,2	11,3	128,0	55
Картофельное пюре/ картофель с молоком	150	5,4	7,2	26,4	191,6	128
Котлеты мясные "по домашнему" в соусе красном	110	10,44	7,03	7,70	135,47	274/505
Компот из свежемороженых ягод	200	0,19	0,04	25,70	103,92	639
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	18,4	84,7	ПР
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,4	92,4	ПР
Итого обед:	805	27,8	24,6	113,0	782,2	
Итого за день		43,3	45,5	168,3	1251,3	

день3						
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,9	9,6	11,9	152,9	171
Котлета куриная с соусом красным	110	8,5	5,5	9,5	120,5	444/505
Батон	40	3,1	1,2	19,9	102,6	ПР
Сок фруктовый	200	1	0,2	13,2	58	ПР
Итого завтрак:	500	17	16	54	434	
Обед						
Кабачковая икра /Овощи отварные	60	1,5	3,9	6,7	67,2	ПР/53
Суп с мясными фрикадельками	200	7,8	6,4	10,8	131,6	104
Овощное рагу	150	2,8	6,1	18,9	141,0	215
Тефтели " мясные" с соусом красным	110	7,8	7,7	8,1	132,5	437/505
Компот из яблок свежих/ сухих яблок	200	0,1	0,1	21,5	88,2	631
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	18,4	84,7	ПР
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,4	92,4	ПР
Итого обед:	800	25,0	24,9	103,8	737,7	
Итого за день		42,5	41,3	158,3	1172,1	

день 4							
Завтрак		Бочки					
Каша манная молочная с маслом	150/10	(200/10)	5,8	8,8	26,2	206,3	199
Омлет натуральный / Яйцо отварное	100	40	9,89	10,26	6,65	158,14	209
Сыр порционный	-	10	2,60	2,70	0,00	34,34	15
Хлеб пшеничный	40	40	3,0	0,3	19,4	92,4	ПП
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,0	10,0	40,6	376
Итого завтрак:	500	500	19	19	62	497	
Обед							
Огурец свежий до 15.10 / Огурцы соленые в нарезке	60		0,7	0,1	3,1	15,8	ПП
Суп из овощей на м/к бульоне со сметаной	200/5		4,7	7,2	11,1	128	145
Котлеты из минтая с соусом	110		6,2	5,2	6,5	97,0	171
Картофельное пюре/ картофель с молоком	150		5,4	7,2	26,4	191,6	128
Компот из сухофруктов	200		0,3	0,1	23,7	95,6	349
Хлеб ржаной	40		2,0	0,4	18,4	84,7	ПП
Хлеб пшеничный	40		3,0	0,3	19,4	92,4	ПП
Итого обед:	805		22,3	20,5	108,6	705,3	
Итого за день			41,1	39,9	170,8	1202,7	

день 5						
Завтрак						
Вареники с творогом со сметанным соусом / Пудинг творожный с соусом молочным сладким	150/30	10,40	10,50	37,95	288,00	214/222
Фрукт сезонный / Сок фруктовый	150	1,4	0,3	16,0	72,3	ПР
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	530	12,0	10,9	66,2	410,0	
Обед						
Помидоры свежие до 15/10 /Салат из моркови с яблоком	60	2,1	2,4	4,1	46,0	пр/55
Борщ с капустой,картофелем на м/к бульоне со сметаной	200/5	5,6	5,8	4,3	91,3	82
Рис отварной	150	3,8	6,6	30,1	194,6	234
Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе красном	110	7,08	11,65	12,73	183,69	112
Напиток из шиповника	200	0,2	0,0	11,5	46,5	388
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	18,4	84,7	ПР
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,4	92,4	ПР
Итого обед:	805	23,8	27,2	100,5	739,2	
Итого за день		35,8	38,1	166,7	1149,2	

день 6						
Завтрак						
Каша молочная "Дружба"	150	5,8	7,0	54,1	302,2	175
Сыр порционный	10	2,6	2,7	0,0	34,3	15
Батон	20	1,5	0,6	10,0	51,1	ПР
Фрукт сезонный / Сок фруктовый	150	1,4	0,3	16,0	72,3	ПР
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	40,6	376
Итого завтрак:	530	11,5	10,7	89,9	500,6	
Обед						
Салат витаминный	60	0,70	4,00	6,80	65,64	43
Суп с клецками на курином бульоне	200	6,2	3,10	8,60	86,74	108
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,9	9,6	11,9	152,9	171
Котлета куриная с соусом красным	110	8,5	5,5	9,5	120,5	444/505
Компот из с/м ягод	200	0,3	0,1	23,7	95,6	639
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	18,4	84,7	ПР
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,4	92,4	ПР
Итого обед:	800	25,7	22,9	98,3	698,6	
Итого за день		37,2	33,6	188,2	1199,2	

день 7						
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	200/10	9,19	9,30	35,40	261,60	85
Масло сливочное/порциями/	10	0,1	7,3	0,1	65,8	14
Батон	40	3,1	1,2	19,9	102,6	ПР
Печенье	30	2,40	3,30	16,80	106,14	ПР
Чай с сахаром лимоном	200/10	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	500	15,0	21,1	84,5	585,9	
Обед						
Кабачковая икра/ Икра морковная	60	2,1	5,6	7,0	77,4	ПР/53
Суп гороховый на м/к бульоне	200	8,1	4,5	7,9	103,9	102
Картофель отварной	150	2,8	7,6	15,9	142,8	105
Тефтели " мясные" с соусом красным	110	7,8	7,7	8,1	132,5	437
Компот из яблок свежих/ сухих яблок	200	0,1	0,1	12,5	51,4	631
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	18,4	84,7	ПР
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,4	92,4	ПР
Итого обед:	800	25,9	26,2	89,2	685,2	
Итого за день		41,0	47,3	173,7	1271,1	

день 8						
Завтрак						
Сырники с молочным соусом / Запеканка творожная с молоком сгущённым	150/20	15,00	10,50	34,00	288,00	366
Фрукт сезонный / Сок фруктовый	150	1,4	0,3	16,0	72,3	ПР
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	40,6	376
Итого завтрак:	520	16,5	10,9	59,9	400,9	
Обед						
Салат из свеклы с яблоком	60	0,7	4,20	8,4	73,84	141
Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	200	4,39	7,44	9,79	123,3	88
Плов с мясом	220	7,3	11,1	15,9	192,6	292
Напиток из шиповника	200	0,2	0,0	11,5	46,5	388
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	18,4	84,7	ПР
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,4	92,4	ПР
Итого обед:	760	17,7	23,5	83,4	613,4	
Итого за день		34,2	34,4	143,3	1014,3	

день 9						
Завтрак						
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/10	9,83	11,76	37,72	295,6	230/506
Фрукт сезонный / Сок фруктовый	100	0,9	0,2	10,7	48,2	ПР
Печенье	30	2,40	3,30	16,80	106,14	ПР
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	540	13,4	15,3	77,5	499,7	
Обед						
Салат из моркови с яблоком	60	3,5	4,7	5,9	79,3	59
Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне	200	5,00	5,67	10,92	114,35	103
Котлета куриная с соусом красным	110	8,5	5,5	9,5	120,5	444/505
Гороховое пюре	150	10,30	7,30	25,77	209,62	198
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	95,6	349
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	18,4	84,7	ПР
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,4	92,4	ПР
Итого обед:	650	32,67	23,89	113,60	796,61	
Итого за день		46,1	39,2	191,1	1296,3	

день10							
Завтрак		Бочки					
Каша молочная рисовая с маслом	150	200/10	6,2	10,7	33,9	256,5	173
Омлет натуральный/ Яйцо отварное	100	40	9,89	10,26	6,65	158,14	209
Фрукт сезонный / Сок фруктовый	100	100	0,9	0,2	10,7	48,2	ПР
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,0	10,0	40,6	376
Итого завтрак:	550	550	17,2	21,2	61,2	503,4	
Обед							
Салат витаминный	60		0,70	4,00	6,80	65,64	43
Суп картофельный с рыбой	200		2,23	4,74	20,26	131,88	134
Жаркое по-домашнему с мясом	220		10,8	9,6	25,9	233,2	292
Компот из с/м ягод	200		0,19	0,04	16,21	65,57	639
Хлеб ржаной	40		2,0	0,4	18,4	84,7	ПР
Хлеб пшеничный	40		3,0	0,3	19,4	92,4	ПР
Итого обед:	760		18,9	19,1	107,0	673,4	
Итого за день			36,1	40,4	168,2	1176,8	
Среднее значение завтрака за период	519		15,35	16,49	67,01	476,04	
Среднее значение обеда за период	775		23,53	23,29	102,20	709,02	
Среднее значение завтрака и обеда за период			38,88	39,78	169,21	1185,06	
50 % от суточной нормы			38,50	39,50	167,50	1175,00	
% отклонение			1%	1%	1%	1%	