

Утверждаю
Директор ООО "Большая перемена"

Волков С.Н.

1.09 2022 г

Согласовано
Директор МОУ "Лицей №2"

Седова Е.И.

1.09 2022 г

Перспективное меню от 12 лет и старше (платное)

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	2,4	0,5	12	66	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		430	8,88	5,6	57,83	322	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		860	16,83	13,2	122,73	671,2	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью (с соусом)	150	17,13	6,6	32,18	248,1	297
	Батон нарезной	30	1,95	0,6	13,8	69	пр
	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	10,2	41	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	19,28	7,2	56,18	358,1	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,4	4,64	23,76	106,4	96
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	551
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	12	66	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		430	6,72	5,26	61,62	284,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		810	26	12,46	117,8	642,86	
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	пр
	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	200	14,91	23,7	39,3	335	440
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	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	пр
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 отварные	150	5,5	4,8	38,3	191	334
	Сосиски отварные в соусе	90	6,44	10,95	2,13		395,1
	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		470	15,34	17,25	68,53	333,2	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	5,22	3,8	17,6	128,22	102
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		430	8,62	5,3	45,7	270,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		900	23,96	22,55	114,23	603,62	
День 6							
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	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	200	2,32	2,78	13,61	88,83	164
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	12	66	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		430	5,42	3,58	50,01	257,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		860	13,37	11,18	114,91	607,03	
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	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	3,1	5,6	8	96	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	6,9	7,1	52,8	309,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		860	13,25	15,4	111,8	644,6	
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	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,94	4,48	7,88	143,18	112
	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	7,84	6,18	45,38	328,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		810	22,54	27,18	75,78	708,58	
День 9							
ЗАВТРАК	Суфле из кур с соусом	80	9,02	6,2	3	121,97	408
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	38,7	245	171
	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		460	20,62	14	69,8	509,17	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	5,12	3,6	17,4	112,8	102
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		430	10,24	5,12	56,36	307,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		890	30,86	19,12	126,16	816,53	
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	пр
	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 курином бульоне	200	3,1	5,6	8	96	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	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		430	6,9	7,1	52,8	309,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		860	16,21	17,1	105,6	711,1	

День 11							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	6,45	11,25	35,02	267,2	204
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	6,65	11,35	50,02	327,2	
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	пр
		430	5,6	6	51,2	286,14	
ИТОГО ЗА ОБЕД		430	5,6	6	51,2	286,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		780	12,25	17,35	101,22	613,34	
День 12							
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	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,12	2,24	16	96,8	103
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
		430	6,52	3,74	44,1	239	
ИТОГО ЗА ОБЕД		430	6,52	3,74	44,1	239	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		860	16,49	11,48	113,5	625,32	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		850,83	19,50	17,58	111,84	673,33	