

Утверждаю
Директор ООО "Большая перемена"



Волков С.Н.

20__ г

Согласовано
Директор МОУ "СОШ №97"



Власова Л.В.

20__ г

Перспективное меню (дотация)

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	82
ОБЕД	Свекольник	200	5,88	5	14,13	125	349
	Компот из смеси сухофруктов	30	0,6	0,1	31,7	131	пр
	Хлеб пшеничный	430	3,2	1,4	13,1	82,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД	860	17,63	14,1	123,83	687,4		
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком сгущённым (100/50)	150	17,7	9,06	21,5	221	297
	Батон нарезной	30	1,95	0,6	13,8	69	пр
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	380	19,85	9,66	45,5	331	96
ОБЕД	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	200	5,4	9,4	7,8	124	96
	Компот из кураги	30	1,92	0,12	25,86	151	551
	Хлеб пшеничный	430	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД	810	30,37	20,58	92,26	688,2		
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	88
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 (150/50)	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		10,2	41	377
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	430	18,31	25,1	62,6	458,2	103
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, запеченные с сыром	150	6,45	11,25	35,02	267,2	204
	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	9,85	12,75	63,12	409,4	102
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	3,4	8,6	15,8	131,2	102
	Напиток из шиповника	30			19	75	101/3
	Хлеб пшеничный	430	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
	ИТОГО ЗА ОБЕД	810	6,6	10	47,9	288,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	810	16,45	22,75	111,02	697,8		
День 6 (суббота)							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	200	5,8	6,9	36,1	220,2	175

		30	1,95	0,6	13,8	69	
		200	0,2	0,1	15	60	пр
		430	7,95	7,6	64,9	349,2	376
ОБЕД	Расходник ленинградский на курином бульоне	200	2,4	4,64	23,76	106,4	96
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	12	66	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		430	5	5,14	45,96	213,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		860	12,95	12,74	110,86	562,6	
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	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,94	4,48	7,88	143,18	112
	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	7,74	5,98	52,68	356,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		860	14,09	14,28	111,68	691,78	
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	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	3,1	5,6	8	96	82
	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:		810	21,7	28,3	75,9	661,4	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	38,7	245	171
	Соус красный основной	50	5	2,5	5,1	61,6	505
	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	15,35	9,5	72,6	435,6	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,5	4,54	17,28	128,22	144,1
	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	9,62	6,06	56,24	322,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		860	24,97	15,56	128,84	758,38	
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 м/к бульоне	200	4,6	6,4	7,9	110	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	8,4	7,9	52,7	323,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		860	17,71	17,9	105,5	725,1	

		День 11					
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	6,45	11,25	35,02	267,2	204
	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	9,85	12,75	63,12	409,4	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		430	5,6	6	51,2	286,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		810	15,45	18,75	114,32	695,54	
		День 12 (суббота)					
ЗАВТРАК		200	4,2	7,6	30,2	206,4	173
	Каша рисовая молочная	30	1,95	0,6	13,8	69	пр
	Батон нарезной	200	0,2	0,1	15	60	376
	Чай с сахаром	430	6,35	8,3	59	335,4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			3,1	5,6	8	96	82
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	0,2	0,1	15	60	376
	Чай с сахаром	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
	Хлеб пшеничный	430	6,5	7,1	36,1	238,2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		860	12,85	15,4	95,1	573,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		843,33	18,86	18,69	108,97	681,46	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							