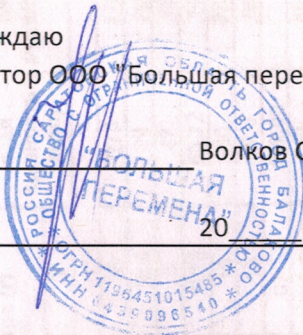


Утверждаю
Директор ООО "Большая перемена"

Волков С.Н.

20 _____ г



Согласовано
Директор МОУ "СОШ №97"

Власова Л.В.

20 _____ г



Перспективное меню (мобилизованные)

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	пр
	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
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	13,85	19,95	87,53	612,02	
ОБЕД	Морковь туш-я с курагой	100	1,13	4,5	9,8	66	484
	Свекольник	250	7,35	6,25	17,66	156,25	82
	Котлета по домашнему в соусе красном (90/20)	110	10,31	12,25	9,41	165,57	274/505
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	45,95	229,2	334
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349
	Хлеб ржаной	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	12	66	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	31,59	30,76	139,62	896,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	45,44	50,71	227,15	1508,24	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком сгущённым (150/50)	200	26,6	13,6	24,2	332	224
	Булочка фруктовая	100	3,5	4	27,8	161	617
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	31,7	17,9	78,2	606,3
ОБЕД	Кабачковая икра	100	2,5	6,5	11,2	112	пр/53
	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	250	3	5,8	29,7	133	96
	Кнели из кур с рисом (70/30)	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	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	33,08	25,75	149,86	954,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	64,78	43,65	228,06	1560,46	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	9,83	11	42	302	181
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблочным фаршем	100	3,3	3,1	26,3	186,6	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	13,33	14,2	83,3	548,6
ОБЕД	Огурцы солёные в нарезке	100	1,2	0,2	5,2	26,3	пр
	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	250	3,88	7	10	120	88
	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами (70/30)	100	14,66	10,45	5,1	182	294
	Картофельное пюре	180	6,48	11,03	31,68	252	128
	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
	ИТОГО ЗА ОБЕД		900	33,58	31,34	105,84	858,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	46,91	45,54	189,14	1407,5	
День 4							
ЗАВТРАК	Плов из птицы	280	16,78	30,88	52,8	464,4	440
	Кукуруза консервированная припущенная	60	1,8	0,12	3,78	41,4	131
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	23,04	32,86	84,24	656,4
ОБЕД	Салат из моркови с яблоком	100	3,5	4	6,8	76	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	3,9	2,8	20	121	103
	Котлеты куриные, припущенные с соусом (90/20)	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	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	39,09	26,73	137,59	864	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	62,13	59,59	221,83	1520,4	

		День 5					
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	45,95	229,2	334
	Фрикадельки мясные с соусом красным (90/20)	110	10,57	12,32	15,56	224,51	128/505
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	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		620	21,97	19,88	105,61	668,21	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,16	5,86	11,3	102,2	43
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	6,53	4,75	22	160,28	102
	Рагу из птицы (200/80)	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	37,07	44,07	106,96	1005,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	59,04	63,95	212,57	1673,25	
		Неделя 1 День 6					
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	250	7,25	8,6	38	275	175
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр
	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 варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	17,55	24,25	71,83	602,72	
ОБЕД	Икра свекольная	100	1,83	2,2	11,7	73,6	56
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3	5,8	29,7	133	96
	Суфле из кур с соусом (70/30)	100	12,4	7,78	3,74	152,46	408
	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	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	35,61	25,82	146,9	941,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	53,16	50,07	218,73	1543,74	
		Неделя 2 День 7					
ЗАВТРАК	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
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	11,95	20,43	79,73	566,92	
ОБЕД	Морковь туш-я с курагой	100	1,13	4,5	9,8	66	484
	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,93	5,6	9,85	178,98	112
	Жаркое по домашнему (200/80)	280	10,05	16,45	20,88	331	259
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	23,37	29,01	101,69	882,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	35,32	49,44	181,42	1449,5	
		День 8					
ЗАВТРАК	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	100	6,7	12,6	35,4	262	769
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	23,46	41,7	51,76	666,3	
ОБЕД	Кабачковая икра	100	2,5	6,5	11,2	112	пр/53
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	3,88	7	10	120	82
	Плов из отварной птицы (200/80)	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	30,52	47,04	127,86	975	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	53,98	88,74	179,62	1641,3	
		День 9					
ЗАВТРАК	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	Биточки мясные Нежные с соусом (90/20)	110	8,25	8,47	6,93	137,5	411
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	23,91	18,29	101,83	673,4	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,16	5,86	11,3	102,2	43
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	6,4	4,5	21,75	141	102
	Котлеты рыбные из минтая Фирменные с соусом(90/20)	110	11,5	5,06	13,23	151,28	34
	Картофель отварной с маслом	180	3,47	5,64	40,32	188	12
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	55

		40	4,26	1,86	17,46	66	пр
		30	2,4	0,5	12	66	
		910	31,11	23,54	141,92	870,44	
		1540	55,02	41,83	243,75	1543,84	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		День 10					
		250	8	10	30	295	266
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	100	6,5	6,9	59,7	327	628
	Булочка дорожная с повидлом	200	0,2		10,2	41	377
	Чай с лимоном	550	14,7	16,9	99,9	663	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	1,2	0,2	5,2	26,3	пр
ОБЕД	Огурцы солёные в нарезке				10	120	88
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	250	3,88	7			
	Котлеты куриные, припущенные с соусом (90/20)	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	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	32,34	29,92	133,72	843,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	47,04	46,82	233,62	1506,7	

ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	8,6	15	40,7	300,8	21
	Фрукт свежий, сезонный	200	2,8	0,6	32	144,6	пр
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	11,6	15,7	93,7	560,9	
ОБЕД	Салат из моркови с яблоком	100	3,5	4	6,8	76	71
	Рассольник ленинградский вегетарианский	250	2,12	5,38	17,13	126,18	96
	Тефтели мясные с соусом (90/20)	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	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	25,62	29,03	97,13	893,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	37,22	44,73	190,83	1454,28	
День 12							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	250	5,25	9,5	37,75	258	173
	Булочка домашняя	100	6,7	12,6	35,4	262	769
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	17,25	26,8	88,45	643	
ОБЕД	Кабачковая икра	100	2,5	6,5	11,2	112	пр/53
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	3,88	7	10	120	82
	Жаркое по домашнему (200/80)	280	10,05	16,45	20,88	331	259
	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
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	23,95	31,97	93,04	823,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	41,2	58,77	181,49	1466,56	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17805	601,24	643,84	2508,21	18275,77	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1484	50	54	209	1523	

Норма среднее значение СанПин 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3	Выход, гр
завтрак	550
обед	800
НОРМА ЗАВТРАК МР 2.40179-20	
НОРМА ОБЕД МР 2.40179-20	

Фактическое среднее значение по меню	Выход, гр
Завтрак	583
Обед	901
	1484

Завтрак	18,69	22,41	85,51	622,31
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%				23%
Обед	31,41	31,25	123,51	900,67
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%				33%
Итого	50	54	209	1523
Распределение ЭЦ в завтрак,обед при норме 50-60%				56%