

Утверждаю
Директор ООО "Большая перемена"



Волков С.Н.

г

Согласовано
Директор МАОУ "ЛИЦЕЙ №62"



Зотова М.В.

02.09 20 24 г

Перспективное меню (дотация)

ООО "БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА"

Возрастная категория: от 12 лет и старше 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"	200	9,27	4,77	21,36	185,3	260
	Батон нарезной	40	3	1	20,8	108	пр
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	7,06	28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	12,47	5,83	49,22	321,34	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	2,2	4,6	15,62	122,12	102,1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		430	4,26	4,87	37,64	222,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		870	16,73	10,7	86,86	543,6	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	9,54	11,72	24,1	251,31	250
	Батон нарезной	40	3	1	20,8	108	пр
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	12,78	12,72	52,04	389,11	
ОБЕД	Свекольник	200	1,8	2,88	13,54	92,3	131
	Напиток с чёрной смородиной	200	0,14	0,06	8	32,7	511,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		430	3,92	3,21	32,94	184,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		870	16,7	15,93	84,98	573,81	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с ягодным соусом (100/50)	150	11,41	11,04	34,77	263,68	117
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	7,06	28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	11,61	11,1	41,83	291,72	
ОБЕД	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	2,58	4,64	15,2	113,28	155,3
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		430	4,64	4,91	37,22	213,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		780	16,25	16,01	79,05	505,14	
День 4							
ЗАВТРАК	Митбол куриный	90	11,4	14,94	19,9	262,6	412
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,64	3,91	38,85	225,67	237
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	7,06	28,04	143
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	1,05	0,15	6,9	33	пр
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		455	18,29	19,06	72,71	549,31	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,42	2,58	20,04	152,36	147
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		430	5,48	2,85	42,06	252,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		885	23,77	21,91	114,77	801,81	
День 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	8,77	11,36	23,53	188,52	296
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	9,01	11,36	30,67	218,32	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	200	2,1	4,68	7,56	81,46	142,1
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		430	4,4	5,09	30,42	189,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		780	13,41	16,45	61,09	407,8	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша молочная"Дружба"	200	9,27	4,77	21,36	185,3	260
	Батон нарезной	40	3	1	20,8	108	пр
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	7,06	28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	12,47	5,83	49,22	321,34	
ОБЕД	Суп-лапша на м/к бульоне	200	2,52	5,38	6,92	115,88	157
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		430	4,58	5,65	28,94	216,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		870	17,05	11,48	78,16	537,36	

Неделя 2 День 7							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	220	12,45	14,8	26,51	276,45	250
	Батон нарезной	50	3,75	1,25	26	135	пр
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	7,06	28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		470	16,4	16,11	59,57	439,49	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	2,22	3,5	8,9	76,2	128
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		430	4,28	3,77	30,92	176,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		900	20,68	19,88	90,49	615,83	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	10,1	9,08	38,62	286,82	267
	Батон нарезной	40	3	1	20,8	108	пр
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	7,06	28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	13,3	10,14	66,48	422,86	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	3,2	5,6	17,65	133,25	102
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		430	5,26	5,87	39,67	233,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		870	18,56	16,01	106,15	656,25	
День 9							
ЗАВТРАК	Омлет с зелёным горошком	160	12,98	15,77	31,55	289,86	302
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	7,06	28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	15,78	16,63	57,01	409,9	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,56	4,36	13,68	104,78	134
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		430	4,62	4,63	35,7	204,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		830	20,4	21,26	92,71	614,82	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	9,76	9,58	30,58	297,16	266
	Батон нарезной	40	3	1	20,8	108	пр
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	13	10,58	58,52	434,96	
ОБЕД	Суп-лапша на м/к бульоне	200	2,52	5,38	6,92	115,88	157
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		430	4,58	5,65	28,94	216,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		870	17,58	16,23	87,46	650,98	
День 11							
ЗАВТРАК	Плов из отварной птицы (150/50)	200	13,8	15,75	45,91	344,38	406
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,1	0,3	13,8	66	пр
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	7,06	28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	16,1	16,11	66,77	438,42	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	7,4	77,26	142
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		430	4,54	4,63	30,26	185,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		860	20,64	20,74	97,03	623,7	
День 12							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	250	12,63	11,35	48,28	358,52	267
	Батон нарезной	40	3	1	20,8	108	пр
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	7,06	28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		490	15,83	12,41	76,14	494,56	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	2,22	3,5	8,9	76,2	128
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		430	4,28	3,77	30,92	176,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		920	20,11	16,18	107,06	670,9	
ИТОГО ЗА ВСЁ ПЕРИОД:		10305	221,88	202,78	1085,81	7202	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		859	22,19	20,28	108,58	720,20	