

Утверждаю  
Директор ООО "Большая перемена"



Волков С.Н.

20\_\_ г

Согласовано  
Директор MAOY "ЛИЦЕЙ №62"



Зотова М.В.

20 22 г

Перспективное меню от 12 лет и старше (дотация)



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 45AB760019ADEAAE48411FAD741E31E9

Владелец Зотова Марина Вячеславовна

Действителен с 29.04.2021 по 29.04.2022

## 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		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>430</b>	<b>7,95</b>	<b>7,6</b>	<b>64,9</b>	<b>349,2</b>	
ОБЕД	Сосиски отварные в соусе	90	6,44	10,95	2,13		395,1
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	38,3	191	334
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	12	66	пр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>470</b>	<b>14,54</b>	<b>16,35</b>	<b>67,43</b>	<b>317</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>900</b>	<b>22,49</b>	<b>23,95</b>	<b>132,33</b>	<b>666,2</b>	
<b>День 2</b>							
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		10,2	41	377
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>380</b>	<b>19,28</b>	<b>7,2</b>	<b>56,18</b>	<b>358,1</b>	
ОБЕД	Кнели из кур с рисом	80	7,37	2,72	5,72	101,76	411
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	38,7	245	171
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	551
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>630</b>	<b>17,69</b>	<b>9,24</b>	<b>85,28</b>	<b>519,12</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1010</b>	<b>36,97</b>	<b>16,44</b>	<b>141,46</b>	<b>877,22</b>	
<b>День 3</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>430</b>	<b>9,97</b>	<b>7,74</b>	<b>69,4</b>	<b>386,32</b>	
ОБЕД	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	80	11,73	8,35	4,08	145,6	294
	Картофельное пюре	150	5,4	9,2	26,4	210	128
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>460</b>	<b>20,53</b>	<b>19,05</b>	<b>58,58</b>	<b>497,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>890</b>	<b>30,5</b>	<b>26,79</b>	<b>127,98</b>	<b>884,12</b>	
<b>День 4</b>							
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		10,2	41	377
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>430</b>	<b>18,31</b>	<b>25,1</b>	<b>62,6</b>	<b>458,2</b>	
ОБЕД	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90	10,88	11,77	9,82	98,32	444/505
	Каша из гороха с маслом	150	10,9	3,71	35,91	236,49	198
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>470</b>	<b>25,18</b>	<b>16,98</b>	<b>73,83</b>	<b>477,01</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>900</b>	<b>43,49</b>	<b>42,08</b>	<b>136,43</b>	<b>935,21</b>	
<b>День 5</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>470</b>	<b>15,34</b>	<b>17,25</b>	<b>68,53</b>	<b>333,2</b>	
	Рагу из птицы	200	17,3	24,2	15,6	364,54	407
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>430</b>	<b>20,7</b>	<b>25,7</b>	<b>43,7</b>	<b>506,74</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>900</b>	<b>36,04</b>	<b>42,95</b>	<b>112,23</b>	<b>839,94</b>	
<b>День 6</b>							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	200	5,8	6,9	36,1	220,2	175

	Батон нарезной	30	1,95	0,6	13,8	69	<i>пр</i>
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>430</b>	<b>7,95</b>	<b>7,6</b>	<b>64,9</b>	<b>349,2</b>	
<b>ОБЕД</b>	Тефтели из говядины "ежики" с соусом	90	7,8	7,7	8,1	235	437/505
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,6	4,9	37,8	223	302
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	12	66	<i>пр</i>
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>470</b>	<b>16</b>	<b>13,2</b>	<b>72,9</b>	<b>584</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>900</b>	<b>23,95</b>	<b>20,8</b>	<b>137,8</b>	<b>933,2</b>	
<b>Неделя вторая День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная	200	4,2	7,6	30,2	206,4	173
	Батон нарезной	30	1,95	0,6	13,8	69	<i>пр</i>
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>430</b>	<b>6,35</b>	<b>8,3</b>	<b>59</b>	<b>335,4</b>	
<b>ОБЕД</b>	Жаркое по домашнему	200	5,75	11,75	14,9	188,58	259
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	<i>пр</i>
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>430</b>	<b>9,15</b>	<b>13,25</b>	<b>43</b>	<b>330,78</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>860</b>	<b>15,5</b>	<b>21,55</b>	<b>102</b>	<b>666,18</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	150	11,3	19,5	2,3	238	210
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	<i>пр</i>
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>380</b>	<b>14,7</b>	<b>21</b>	<b>30,4</b>	<b>380,2</b>	
<b>ОБЕД</b>	Плов из птицы	200	14,91	23,7	39,3	335	440
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	<i>пр</i>
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>430</b>	<b>18,31</b>	<b>25,2</b>	<b>67,4</b>	<b>477,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>810</b>	<b>33,01</b>	<b>46,2</b>	<b>97,8</b>	<b>857,4</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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	<i>пр</i>
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>460</b>	<b>20,62</b>	<b>14</b>	<b>69,8</b>	<b>509,17</b>	
<b>ОБЕД</b>	Биточки рыбные с соусом	90	9,41	4,14	10,83	118,05	345
	Картофель отварной с маслом	150	2,9	4,7	33,6	145	125
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	<i>пр</i>
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>470</b>	<b>15,71</b>	<b>10,34</b>	<b>72,53</b>	<b>405,25</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>930</b>	<b>36,33</b>	<b>24,34</b>	<b>142,33</b>	<b>914,42</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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	<i>пр</i>
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>430</b>	<b>9,31</b>	<b>10</b>	<b>52,8</b>	<b>401,9</b>	
<b>ОБЕД</b>	Шницели куриные, припущенные с соусом	90	10,88	11,77	9,82	98,32	444/505
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,6	4,9	37,8	223	302
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	<i>пр</i>
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>470</b>	<b>19,88</b>	<b>18,17</b>	<b>75,72</b>	<b>463,52</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>900</b>	<b>29,19</b>	<b>28,17</b>	<b>128,52</b>	<b>865,42</b>	

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	Тефтели из говядины "ежики" с соусом	90	7,8	7,7	8,1	235	437/505
	Рагу из овощей	150	3,5	6,7	11,5	119	492
	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		470	14,7	15,9	47,7	496,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		820	21,35	27,25	97,72	823,4	
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	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90	10,88	11,77	9,82	98,32	444/505
	Каша из гороха с маслом	150	10,9	3,71	35,91	236,49	198
	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		470	25,18	16,98	73,83	477,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		900	35,15	24,72	143,23	863,33	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		893,33	30,33	28,77	124,99	843,84	