

Утверждено
Директор ООО "Большая перемена"
Волков С.Н.
09.01.2024 г.

Согласовано
Директор МОУ "СОШ №82"
Колтунова И.Е.
09.01.2024 г.

Перспективное меню (мобилизованные)

ООО "БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА"

Возрастная категория: 5-11 класс дети мобилизованных

Примем 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	лр
	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	лр
	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	лр
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	12	66	лр
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 сгущенным (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	лр
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
		600	31,7	17,9	78,2	606,3	
	Кабачковая икра	100	2,5	6,5	11,2	112	лр/53
ОБЕД	Расоольник ленинградский на м/к бульоне	250	3	5,8	29,7	133	96
	Кнепи 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	лр
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	лр
		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	лр	
	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	лр	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	лр	
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	33,58	31,34	105,84	858,9	лр	
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	лр	
	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	1,3	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	лр	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	лр	
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	39,09	26,73	137,59	864	лр	
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	лр	
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	лр	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	21,97	19,88	105,61	668,21	43	
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	лр	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	лр		
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	лр	
	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	56
	Икра свекольная	100	1,83	2,2	11,7	73,6	96	
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3	5,8	29,7	133	408	
	Супле из кур с соусом (70/30)	100	12,4	7,78	3,74	152,46	171	
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,56	46,44	294	551		
Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	лр		
Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	лр		
Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	лр		
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	173			
	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	173			
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	173			
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	173			
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	173			
	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	173			
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	173			
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	173			
	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	173			
	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	345
	Картофель отварной с маслом	180	3,47	5,64	40,32	188	125
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	551
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	лр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	лр
	ИТОГО ЗА ОБЕД	910	31,11	23,54	141,92	870,44	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1540	55,02	41,83	243,75	1543,84	
	День 10						
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8	10	30	295	266
	Булочка дорожная с повидлом	100	6,5	6,9	59,7	327	628
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	14,7	16,9	99,9	663		
ОБЕД	Огурцы солёные в нарезке	100	1,2	0,2	5,2	26,3	лр
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	250	3,88	7	10	120	88
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	лр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	лр
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1460	47,04	46,82	233,62	1506,7		

	День 11							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	8,6	15	46,7	356,3	204	
	Фрукт свежий, сезонный	200	2,8	0,6	32	144,6	лр	
	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	
	Тертель 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	лр	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	лр	
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	лр/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	лр	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	лр	
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 СанГин 2.3/2.4.3590-20	Выход, гр
Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3	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%
Распределение ЭЦ в завтрак, обед при норме 50-60%	50	54	209	1523
				56%