

000 "БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА"

Согласовано

Директор ООО "Большая Перемена" /
Начальник ЛОУ СОШ № 7

Анна Николаевна
подпись

расшифровка



Утверждаю

Директор ООО "Большая перемена"

Волков С.Н.



14-ти дневное меню
в общеобразовательных учреждениях
при 3-х разовом питании 2023г.

МЕНЮ ЛОЛ 2023г.

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Энергетическая ценность Ккал	
			белки, г	жиры, г		углеводы, г
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
173	Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	220/5	7,82	12,83	44,25	290,8
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42		54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
ПР	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
382	Какао на молоке	200	4,07	3,54	17,58	118,6
	Итого в завтрак:	500	19,5	28,54	85,33	646,3
						27,50%
515	Зелёный горошек консервированный	60	2,43	2,8	4,5	53,25
88	Щи из свежей капусты, сметаной на м/к бульоне	200/10	2,48	4,48	6,4	76,8
442	Птица, тушённая в сметанном соусе	90/50	18,9	10,7	6,5	224
305	Рис отварной с овощами	150	5,7	8,7	34,8	241
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/30	3,92	0,77	34,58	160,9
	Итого в обед:	830	33,43	27,45	116,38	871,95
						37,10%
ПОЛДНИК						
ПР	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8
338	Фрукт свежий	200	1,8	0,4	16,2	72
386	Кисломолочный напиток	200	2,7	2,5	10,8	79
	Итого в полдник:	440	7,5	6,82	56,76	317,8
						13,52%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1770	60,43	62,81	259,07	1836,05
						78,13%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Энергетическая ценность Ккал	
			белки, г	жиры, г		углеводы, г
ВТОРОЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
173	Каша молоч. "Дружба" с маслом сливочным	220/5	7,04	9,68	37,1	264
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42		54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
	Итого в завтрак:	500	14,75	21,85	76,2	560,9
						23,87%
ОБЕД						
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	1,14	13,2
97	Суп картофельный с клецками	200	2	3	14,5	93,75
234	Котлеты из минтая Фирменная	90	9,12	7,89	16,39	183,42
505	Соус красный основной	50	0,6	2,5	3,2	37
128	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/40	4,48	0,88	39,52	183,88
	Итого в обед:	830	20,66	20,09	119,95	755,25
						32,14%
ПОЛДНИК						
389	Сок фруктовый	200			23,9	95,1
219	Сырники из творога с сахаром, сметаной	100/10/10	18,9	11,7	16,2	249,3
	Итого в полдник:	320	18,9	11,7	40,1	344,4
						14,66%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1650	54,31	53,64	236,25	1660,55
	Среднесуточная норма хлебоуточных изделий					70,66%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Энергетическая
			Химический состав	Энергетическая	
ТРЕТИЙ ДЕНЬ					
302	ЗАВТРАК				
2	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	220/5	9,38	9,38	45,47
580	Бутерброд с маслом сливочным повидлом	50/10/20	4,05	7,75	36,3
	Чай с молоком	200	1,7	1,3	17,4
	Итого в завтрак:	505	15,13	18,43	99,17
ОБЕД					
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14
82	Борщ из свеж капусты с сметаной	200/10	2,56	4,48	10,17
294	Котлета куриная	90	16,74	12,78	15,3
505	Соус красный основной	50	0,6	2,5	3,2
171	Каша гречневая	150	8,42	5,25	34,75
389	Сок фруктовый	200	3,92	0,77	23,9
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/30	32,66	25,84	34,58
	Итого в обед:	830	32,66	25,84	123,04
ПОЛДНИК					
ПР	Кисломолочный продукт	200	2,7	2,5	10,8
ПР	Пряник	50	6,56	6,9	29,54
338	Фрукт свежий	200	1,8	0,4	16,2
	Итого в полдник:	450	11,06	9,8	56,54
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1785	58,85	54,07	278,75
					1851,1
					15,82%
					78,77%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Энергетическая
			Химический состав	Энергетическая	
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	13,3	19,5	2,3
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42	54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1
1	Батон	50	3,95	0,5	24
338	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7
379	Кофейный напиток	200	0,1	0,1	20
	Итого в завтрак:	575	21,61	32,37	61,1
					622,5
					26,49%
ОБЕД					
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	1,14
102	Суп картофельный гороховый	200	5,12	3,6	14,88
365	Мясо тушёное (70/50)	120	14,5	18,5	2,8
469	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/40	4,48	0,88	39,52
	Итого в обед:	810	30,26	27,9	119,24
					183,88
					836,88
					35,61%
ПОЛДНИК					
389	Сок фруктовый	200			23,9
223	Блинчики дрожжевые со сгущенным молоком	100/20	5,1	3,2	39,8
	Итого в полдник:	320	5,1	3,2	63,7
					344,1
					14,64%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1705	56,97	63,47	244,04
					1803,48
					76,74%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав	Энергетическая
ПЯТЫЙ ДЕНЬ				
ЗАВТРАК				
223	Пудинг творож.с молоком ссузеным	180/50	18,05	35,25
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25
1	Батон	50	3,95	0,5
382	Какао на молоке	200	4,07	3,54
	Итого в завтрак:	505	29,73	30,71
ОБЕД				
70	Морковь тушеная с изюмом	60	0,9	8,7
99	Суп из овощей со сметаной на м/к бульоне	200/10	1,54	5,72
274	Котлета по домашнему с маслом сливочным	90/5	14,95	20,3
126	Картофель туш с луком	150	3,3	9,1
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/40	4,48	0,88
	Итого в обед:	795	25,87	36,3
ПОЛДНИК				
386	Кисломолочный напиток	200	2,7	2,5
260	Булочка ванильная	100	7,76	4,72
	Итого в полдник:	300	10,46	7,22
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1600	66,06	74,23
				230,68
				341
				14,51%
				1889,68
				80,41%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав	Энергетическая
ШЕСТОЙ ДЕНЬ				
ЗАВТРАК				
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	220/5	6,45	9,09
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25
1	Батон	50	3,95	0,5
377	Чай с сахаром лимонном	200	0,2	10,2
	Итого в завтрак:	525	15,8	21,44
				78,16
				569,96
				24,25%
ОБЕД				
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12
166	Суп картофельный вермишелевый с курицей	200	3,12	2,24
437	Тефтели с соусом красным основным	90/50	6,58	8,48
198	Гороховое пюре	150	11,8	2,8
389	Сок	200	1	25,4
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/40	4,48	0,88
	Итого в обед:	830	27,64	14,52
				123,03
				183,88
				762,58
				32,45%
ПОЛДНИК				
437	Плюшка Московская	100	7,76	4,72
640	Кисель фруктовый из ягод	200	0,1	29,4
	Итого в полдник:	300	7,86	4,72
				56,28
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1655	51,3	40,68
				257,47
				1712,54
				72,87%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г	
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
181	Каша молочная манная с маслом сливочным	220/5	8,06	9,09	283,06
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42	54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	66
1	Батон	50	3,95	0,5	116,9
382	Какао на молоке	200	4,07	3,54	118,6
	Итого в завтрак:	500	19,74	24,8	638,56
					27,17%
ОБЕД					
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	7,2
106/107	Суп картофельный с крупой(пшено) рыбный	200	3,56	3,12	97,32
294	Котлета куриная	90	16,74	12,78	243
139	Капуста туш-я	150	3,32	4,70	125,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200		29,6	116
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/40	4,48	0,88	183,88
	Итого в обед:	780	28,52	21,54	773,3
					32,91%
ПОЛДНИК					
ПР	Печенье	40	3	3,92	29,76
338	Фрукт свежий	200	0,8	0,8	88,8
386	Кисломолочный напиток	200	2,7	2,5	79
	Итого в полдник:	440	6,5	7,22	334,6
					14,24%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1720	54,76	53,56	1746,46
					74,32%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г	
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	180	15,9	23,4	265
515	Зелёный горошек консервированный	60	2,43	2,8	53,25
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	66
1	Батон	50	3,95	0,5	116,9
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,3	107
	Итого в завтрак:	500	23,88	35,25	608,15
					25,88%
ОБЕД					
71	Помидор свеж	60	0,66	0,12	13,2
96	Рассольник Ленинградский со сметаной на м/к бульоне	200/10	9,04	10,4	147,2
265	Плов из мяса птицы (160/90)	250	21,10	24,70	381,66
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	103
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/40	4,48	0,88	183,88
	Итого в обед:	800	35,98	36,4	828,94
					35,27%
ПОЛДНИК					
389	Сок фруктовый	200			95,1
437	Ватрушка с повидлом	100	5,8	4,8	266,6
	Итого в полдник:	300	5,8	4,8	361,7
					15,39%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1600	65,66	76,45	1798,79
					76,54%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		углеводы,г	Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г		
ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
302	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	220/5	9,38	9,38	45,47	303,6
2	Бутерброд с маслом сливочным повидлом	50/10/20	4,05	7,75	36,3	231,7
580	Чай с молоком	200	1,7	1,3	17,4	88
	Итого в завтрак:	505	15,13	18,43	99,17	623,3 26,52%
ОБЕД						
71	Помидор свеж	60	0,66	0,12	1,14	13,2
88	Щи из свежей капусты, сметаной на м/к бульоне	200/10	2,48	4,48	6,4	76,8
245	Бефстроганов из отварного мяса (70/50)	120	18,67	18,02	3,98	262,09
171	Каша гречневая	150	8,42	5,25	34,75	223,3
396	Компот из яблок	200	0,16	0,16	26,99	110,94
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/40	4,48	0,88	39,52	183,88
	Итого в обед:	820	34,87	28,91	112,78	870,21 37,03%
ПОЛДНИК						
ПР	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8
338	Фрукт свежий	200	1,8	0,4	16,2	72
389	Сок фруктовый	200			23,9	95,1
	Итого в полдник:	440	4,8	4,32	69,86	333,9 14,21%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1765	54,8	51,66	281,81	1827,41 77,76%
ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	220/5	6,45	9,09	43,56	283,06
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
377	Чай с сахаром лимоном	200	0,2		10,2	41
	Итого в завтрак:	525	15,8	21,44	78,16	569,96 24,25%
ОБЕД						
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
166	Суп картофельный вермишелевый с курицей	200	3,12	2,24	16	96,8
269	Жаркое по домашнему с мясом(180/70)	250	19,16	24,58	25,57	412,72
389	Сок	200	1		25,4	110
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/40	4,48	0,88	39,52	183,88
	Итого в обед:	790	28,18	27,76	107,63	810,6 34,49%
ПОЛДНИК						
425	Булочка Дорожная	100	6,06	5,87	30,91	289,61
386	Кисломолочный напиток	200	2,7	2,5	10,8	79
	Итого в полдник:	300	8,76	8,37	41,71	368,61 15,69%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1615	52,74	57,57	227,5	1749,17 74,43%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Углеводы,г	Энергетическая ценность ккал
			белки, г	жиры,г		
ТРИНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
223	Запеканка творож.с молоком сушеным	150/20	26,6	13,6	24,2	332
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
338	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,6
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
	Итого в завтрак:	580	31,35	21,95	78	641,5
						27,30%
ОБЕД						
70	Морковь тушеная с изюмом	60	0,9		8,7	39
82	Борщ из свеж капусты с сметаной	200/10	2,56	4,48	10,17	89,6
265	Плов из мяса птицы (160/90)	250	21,10	24,70	54,01	381,66
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/40	4,48	0,88	39,52	183,88
	Итого в обед:	800	29,04	30,06	142	810,14
						34,47%
ПОЛДНИК						
389	Сок фруктовый	200			23,9	95,1
422	Булочка косичка	100	6,1	5,74	35,7	314
	Итого в полдник:	300	6,1	5,74	59,6	409,1
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1680	66,49	57,75	279,6	1860,74
						79,18%
ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	13,3	19,5	2,3	238
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42		54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
338	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,6
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107
	Итого в завтрак:	575	23,01	33,57	63,5	648,5
						27,60%
ОБЕД						
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	1,14	13,2
106/107	Суп картофельный с крупой (рис)на м/к бульоне	200	4,45	3,9	18,22	121,65
250	Рыба запечённая с картофелем(70/180)	250	11,48	11,59	28,47	322,27
396	Компот из яблок	200	0,16	0,16	26,99	110,94
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/40	4,48	0,88	39,52	183,88
	Итого в обед:	770	21,23	16,65	114,34	751,94
						32,00%
ПОЛДНИК						
386	Кисломолочный напиток	200	2,7	2,5	10,8	79
260	Булочка ванильная	100	7,76	4,72	26,88	262
	Итого в полдник:	300	10,46	7,22	37,68	341
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1645	54,7	57,44	215,52	1741,44
						74,10%
Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней						
	Завтрак	526,79	20,93	25,20	78,18	622,40
						26%
	Обед	808,21	28,86	25,56	120,16	812,97
						35%
	Полдник	355,71	8,49	6,97	54,79	359,68
						15%
	Средняя всего за день	1690,71	58,27	57,72	253,13	1795,04