

Согласовано:
Директор МОУ "СОШ № 3"

20 ____ г.



Утверждаю
Директор ООО "Большая перемена"
Волков С.Н.

20 ____ г.



Перспективное меню
возрастная категория от 12 и старше (дотация)

	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
день1						
Завтрак						
Каша молочная пшеничная	200	9,05	13,08	29,43	268,25	242
Булочка школьная/ Батон	30	2,4	2,5	16,0	37,2	ПР
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	40,6	376
Итого завтрак:	430	12	16	55	346	
Обед						
Плов с мясом	220	7,3	11,1	15,9	192,6	292
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	ПР
Итого обед:	470	10,9	11,6	63,3	400,2	
Итого за день		22,5	27,3	118,7	746,3	
день2						
Завтрак						
Макаронны отварные с сыром	200	8,6	12,0	26,9	265,2	204
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,4	92,4	ПР
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	440	12	12	59	407	
Обед						
Каша гречневая с сосиской отварной с соусом	150/110	24,4	15,7	45,3	419,0	326
Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	23,1	93,5	639
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	ПР
Итого обед:	510	27,8	16,1	92,1	624,1	
Итого за день		39,7	28,5	150,7	1031,5	

день3						
Завтрак						
Каша молочная "Дружба"	200	5,8	7,0	54,1	302,2	175
Батон	30	2,4	2,5	16,0	37,2	428
Чай с сахаром	200	1,7	1,3	17,4	40,6	376
Итого завтрак:	430	10	11	87	380	
Обед						
Пюре гороховое	150	10,3	7,3	25,8	209,6	317
Тефтели " мясные" с соусом красным	110	7,8	7,7	8,1	132,5	437/505
Компот из сухих яблок/ яблок свежих	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	ПР
Итого обед:	510	21,7	15,5	81,3	549,8	
Итого за день		31,6	26,3	168,8	929,9	
день 4						
Завтрак						
Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,8	8,8	26,2	206,6	199
Батон	50	2,4	2,5	16,0	102,2	ПР
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	40,6	376
Итого завтрак:	450	8	11	52	349	
Обед						
Котлеты рыбные с соусом	110	6,2	5,2	6,5	97,0	243
Рис отварной	150	3,8	6,6	30,1	194,6	234
Кисель	200	0,27	0,10	26,6	108,2	396
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	ПР

Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	ПР
Итого обед:	510	13,5	12,3	86,9	511,5	
Итого за день		21,8	23,7	139,0	860,9	

день 5						
Завтрак						
Макароны отварные с сыром	200	8,6	12,0	26,9	265,2	204
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	400	8,9	12,1	39,1	314,9	
Обед						
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,9	9,6	11,9	152,9	171
Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе красном	110	7,08	11,65	12,73	183,69	128
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	ПР
Итого обед:	510	15,5	21,8	72,0	544,2	
Итого за день		24,4	33,8	111,2	859,1	
день 6						
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная	200	3,5	1,6	32,8	159,0	327
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	40,6	376
Итого завтрак:	400	3,7	1,6	42,7	199,6	
Обед						
Плов с мясом	220	24,4	15,7	45,3	419,0	330
Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	23,1	93,5	639
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	ПР
Итого обед:	470	27,8	16,1	92,1	624,1	
Итого за день		31,5	17,8	134,9	823,7	

день 7						
Завтрак						
Запеканка рисовая с творогом с соусом МОЛОЧНЫМ	150/50	24,40	15,70	45,30	419,00	326
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	400	24,7	15,8	57,6	468,7	
Обед						
Котлеты мясные "по домашнему" в соусе красном	110	10,44	7,03	7,70	135,47	274/505
Картофель отварной	150	2,8	7,6	15,6	142,8	105
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	ПП
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	ПП
Итого обед:	510	16,8	15,2	70,7	485,9	
Итого за день		41,5	30,9	128,3	954,6	
день 8						
Завтрак						
Макароны запеченные с сыром	200	8,6	12,0	26,9	265,2	204.1
Батон	50	2,4	2,5	16,0	37,2	428
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	40,6	376
Итого завтрак:	450	11,2	14,6	52,9	343,0	
Обед						
Рис отварной	150	3,8	6,6	30,1	191,6	234
Котлета куриная с соусом красным	110	8,5	5,5	9,5	120,5	444/505
Напиток из шиповника	200	0,2	0,0	10,4	41,9	388

Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	ПР
Итого обед:	510	15,8	12,5	73,7	465,7	
Итого за день		27,0	27,0	126,6	808,7	

день 9						
Завтрак						
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/10	7,06	8,78	37,72	258,2	230
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	410	7,3	8,8	50,0	307,9	
Обед						
Пюре гороховое	150	10,3	7,3	25,8	209,6	317
Тефтели " мясные" с соусом красным	110	7,8	7,7	8,1	132,5	437/505
Кисель	200	0,27	0,10	26,6	108,2	396
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	ПР
Итого обед:	510	21,63	15,52	84,16	562,01	
Итого за день		28,9	24,4	134,1	869,9	
день10						
Завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом	200/5	8,3	14,3	45,2	342,0	173
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	40,6	376
Итого завтрак:	405	8,4	14,3	55,2	382,6	
Обед						
Котлета куриная с соусом красным	110	8,5	5,5	9,5	120,5	444/505
Макаронны отварные	150	4,9	9,6	11,9	152,9	171
Компот из сухих яблок/яблок свежих	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	ПР
Итого обед:	510	17,0	15,6	68,8	481,1	
Итого за день		25,4	29,9	123,9	863,6	