

## ООО "БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА"

Возрастная категория: от 12 лет (дотация)

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	40	2,6	0,8	18,4	92	пр
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>450</b>	<b>8,7</b>	<b>15</b>	<b>69,63</b>	<b>437,92</b>	
ОБЕД	Свекольник	200	5,88	5	14,13	125	82
	Котлета по домашнему в соусе красном (90/20)	110	10,31	12,25	9,41	165,57	274/505
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	38,3	191	334
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	12	66	пр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>690</b>	<b>24,69</b>	<b>22,65</b>	<b>105,54</b>	<b>678,57</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1140</b>	<b>33,39</b>	<b>37,65</b>	<b>175,17</b>	<b>1116,49</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком сгущённым (150/30)	180	23,9	12,2	21,8	298,8	224
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>420</b>	<b>26,7</b>	<b>13</b>	<b>50,4</b>	<b>431,8</b>	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	200	5,4	9,4	7,8	124	96
	Кнели из кур с рисом (70/30)	100	9,2	3,41	7,2	127,2	411
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	38,7	245	171
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	151	551
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>680</b>	<b>27,92</b>	<b>20,63</b>	<b>92,66</b>	<b>729,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1100</b>	<b>54,62</b>	<b>33,63</b>	<b>143,06</b>	<b>1161,2</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	7,82	7,04	40,6	257,32	181
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблочным фаршем / Кондитерские изделия	100	3,3	3,1	26,3	186,6	406.2/ЛР
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>11,32</b>	<b>10,24</b>	<b>81,9</b>	<b>503,92</b>
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	200	3,1	5,6	8	96	88
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами (70/30)/Котлеты рыбные из минтая Фирменные соусом (90/20)	100/110	14,66	10,45	5,1	182	294
	Картофельное пюре	150	5,4	9,2	26,4	210	345
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>580</b>	<b>27,06</b>	<b>26,95</b>	<b>77</b>	<b>673,2</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1080</b>	<b>38,38</b>	<b>37,19</b>	<b>158,9</b>	<b>1177,12</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Плов из птицы (160/80)	240	17,9	28,47	47,26	402	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>470</b>	<b>21,3</b>	<b>29,87</b>	<b>70,56</b>	<b>525,2</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,12	2,24	16	96,8	103
	Котлеты куриные, припущенные с соусом (90/20)	110	13,29	14,38	12	120,2	444/505
	Каша из гороха с маслом	150	10,9	3,71	35,91	236,49	198
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>690</b>	<b>31,11</b>	<b>21,83</b>	<b>108,71</b>	<b>666,69</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1160</b>	<b>52,41</b>	<b>51,7</b>	<b>179,27</b>	<b>1191,89</b>	
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	38,3	191	334
	Фрикадельки мясные с соусом красным (90/20)	110	10,57	12,32	15,56	224,51	128/505
	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>490</b>	<b>19,47</b>	<b>18,62</b>	<b>81,96</b>	<b>557,71</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	3,4	8,6	15,8	131,2	102
	Рагу из птицы (170/70)	240	18,87	26,4	16,97	397,68	407
	Напиток витаминизированный / Напиток из шиповника	200			19	75	101/388
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>670</b>	<b>25,47</b>	<b>36,4</b>	<b>64,87</b>	<b>686,08</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1160</b>	<b>44,94</b>	<b>55,02</b>	<b>146,83</b>	<b>1243,79</b>	
<b>Неделя 2 День 6</b>							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	4,2	7,6	30,2	206,4	173
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>450</b>	<b>7,1</b>	<b>15,7</b>	<b>63,73</b>	<b>424,12</b>	
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,94	4,48	7,88	143,18	112
	Жаркое по домашнему (180/60)	240	6,9	14,1	17,9	266	259
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	пр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>680</b>	<b>15,64</b>	<b>20,48</b>	<b>74,98</b>	<b>649,78</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1130</b>	<b>22,74</b>	<b>36,18</b>	<b>138,71</b>	<b>1073,9</b>	

День 7							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	11,3	19,5	2,3	238	210
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>14,2</b>	<b>27,5</b>	<b>31,03</b>	<b>436,72</b>	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	3,1	5,6	8	96	82
	Плов из отварной птицы (160/80)	240	14,38	26,47	45,26	398,06	406
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>670</b>	<b>21,38</b>	<b>33,77</b>	<b>90,76</b>	<b>679,26</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1070</b>	<b>35,58</b>	<b>61,27</b>	<b>121,79</b>	<b>1115,98</b>	
День 8							
ЗАВТРАК	Биточки мясные Нежные с соусом(90/20)	110	12,4	7,78	3,74	152,46	408
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	38,7	245	171
	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>490</b>	<b>24</b>	<b>15,58</b>	<b>70,54</b>	<b>539,66</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	5,12	3,6	17,4	115,8	102
	Котлеты рыбные из минтая Фирменные с соусом (90/20)	110	11,5	5,06	13,23	151,28	345
	Картофель отварной с маслом	150	2,9	4,7	33,6	145	125
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	151	551
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>25,64</b>	<b>15,28</b>	<b>107,59</b>	<b>672,68</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1190</b>	<b>49,64</b>	<b>30,86</b>	<b>178,13</b>	<b>1212,34</b>	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,4	28,8	291,9	266
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>450</b>	<b>10,06</b>	<b>17,4</b>	<b>57,53</b>	<b>490,62</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	200	4,6	6,4	7,9	110	88
	Котлеты куриные, припущенные с соусом (90/20)	110	13,3	14,38	12	123,2	444/505
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,6	4,9	37,8	223	302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>690</b>	<b>27,3</b>	<b>27,18</b>	<b>102,5</b>	<b>669,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1140</b>	<b>37,36</b>	<b>44,58</b>	<b>160,03</b>	<b>1160,02</b>	
День 10							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	8,6	15	46,7	356,3	204
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>440</b>	<b>11,4</b>	<b>15,9</b>	<b>80,1</b>	<b>508,3</b>	
ОБЕД	Рассольник ленинградский вегетарианский	200	1,7	4,3	13,7	100,94	96
	Тефтели мясные с соусом (90/20)	110	9,5	9,41	9,9	287,2	437/505
	Рагу из овощей	150	3,5	6,7	11,5	119	492
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>690</b>	<b>18,6</b>	<b>22,11</b>	<b>72,6</b>	<b>692,34</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1130</b>	<b>30</b>	<b>38,01</b>	<b>152,7</b>	<b>1200,64</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>11300</b>	<b>399,06</b>	<b>426,09</b>	<b>1554,59</b>	<b>11653,37</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1130</b>	<b>39,91</b>	<b>42,61</b>	<b>155,46</b>	<b>1165,34</b>	

Норма среднее значение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3		Выход, гр
завтрак		500
обед		700
<b>НОРМА ЗАВТРАК МР 2.40179-20</b>		
<b>НОРМА ОБЕД МР 2.40179-20</b>		

Фактическое среднее значение по меню		Выход, гр
Завтрак		456,0
Обед		674,0

1130,0

Завтрак		15,43	17,88	65,74	485,60
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%					21%
Обед					
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%					29%
Распределение ЭЦ в завтрак,обед, полдник при норме 50-60%					50%