

ООО "БОЛЫШАЯ ПЕРЕМЕНА"

Возрастная категория: от 12 лет (ПЛАТНИКИ)

Примем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
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
	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 вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	600	17,5	22,85	85,93	620,22	484
	Морковь туш-я с куратой	100	1,13	4,5	9,8	66	82
	Свекольник	250	7,35	6,25	17,66	156,25	274/505
Котлета по домашнему в соусе красном	110	10,31	12,25	9,41	165,57	334	
Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	45,95	229,2	349	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	пр	
Хлеб ржаной	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр	
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	12	66	пр	
ИТОГО ЗА ОБЕД	900	31,59	30,76	139,62	896,22	1516,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1500	49,09	53,61	225,55	1516,44		
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью (с соусом)	200	22,84	8,8	42,9	330,8	297
	Булочка фруктовая / Кондитерские изделия	100	3,5	4	27,8	161	617
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
	Кабачковая икра	600	27,94	13,1	96,9	605,1	
	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	100	2,5	6,5	11,2	112	пр/53
ОБЕД	Кнели из кур с рисом	250	3	5,8	29,7	133	96
	Каша гречневая рассыпчатая	100	9,2	3,41	7,2	127,2	411
	Компот из кураги	180	9,8	7,56	46,44	294	171
	Хлеб пшеничный	200	1,92	0,12	25,86	112,36	551
	Хлеб ржаной	40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД	900	33,08	25,75	149,86	954,16		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1500	61,02	38,85	246,76	1559,26		

		День 3						
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	205	7,87	10,6	40,66	283,04	181	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблочным фаршем / Кондитерские изделия	100	3,3	3,1	26,3	186,6		
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376	
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		605	12,77	14,1	97,96	601,94	пр	
ОБЕД	Огурцы соленые в нарезке	100	1,2	0,2	5,2	26,3	пр	
	Ши из свежей капусты с картофелем	250	3,88	7	10	120	88	
	вегетарианские со сметаной	100	14,66	10,45	5,1	182	294	
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	100	6,48	11,03	31,68	252	128	
	Картофельное пюре	180	0,7	0,3	24,4	103	388	
	Напиток из шиповника	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр	
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	12	66	пр	
	Хлеб ржаной	890	32,52	30,88	101,48	831,5		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495	45,29	44,98	199,44	1433,44		
		День 4						
ЗАВТРАК	Плов из птицы	280	16,78	30,88	52,8	464,4	440	
	Кукуруза консервированная припущенная	60	1,8	1,2	3,78	41,4	131	
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377	
	Салат из моркови с яблоком	570	21,98	33,48	79,88	629		
ОБЕД	Супл картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	100	3,5	4	6,8	76	71	
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	250	3,9	2,8	20	121	103	
	Каша из гороха с маслом	110	13,29	14,38	12	120,2	444/505	
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,3	4,45	43,09	283,8	198	
	Хлеб пшеничный	200	0,6	0,1	31,7	131	349	
	Хлеб ржаной	40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр	
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	12	66	пр	
		910	40,95	28,09	143,05	907,6		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	62,93	61,57	222,93	1536,6		

		День 5		День 6		День 7		День 8		День 9	
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	45,95	229,2	334				
	Фрикадельки мясные с соусом красным	110	10,57	12,32	15,56	224,51	128/505				
	Овощи натуральные (огурцы соленые)	60	0,84	3,6	4,9	55,68	70				
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр				
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	21,41	23,18	94,51	651,59	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	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	пр				
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр				
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	37,07	44,07	106,96	1005,04	173				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	58,48	67,25	201,47	1656,63					
Неделя 2 День 6											
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				
	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	пр				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	11,95	20,43	79,73	566,92	484				
ОБЕД	Морковь туш-я с курлагой	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	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	пр				
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр				
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	23,37	29,01	101,69	882,58	173				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	35,32	49,44	181,42	1449,5					

		День 7									
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 / Кондитерские изделия	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	pp/53					
ОБЕД	Кабачковая икра	100	2,5	6,5	11,2	112	82				
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	3,88	7	10	120					
	Плов из отварной птицы	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	pp				
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	28,02	40,54	116,66	863						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1350	51,48	82,24	168,42	1529,3						
		День 8									
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (огурцы солёные)	30	0,42	1,8	2,45	27,84	70				
	Суфле из кур с соусом	100	12,4	7,78	3,74	152,46	408				
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,56	46,44	294	171				
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	pp				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	200	0,2	0,1	15	60	376					
ОБЕД	Чай с сахаром	550	27,08	19,1	85,09	643,9					
	Салат из белокочанной капусты	100	1,16	5,86	11,3	102,2	43				
	Сул картофельный с бобовыми вегетарианский	250	6,4	4,5	21,75	141	102				
	Биточки рыбные с соусом	110	11,5	5,06	13,23	151,28	345				
	Картофель отварной с маслом	180	3,47	5,64	40,32	188	125				
ИТОГО ЗА ОБЕД	200	1,92	0,12	25,86	112,36	551					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	Хлеб пшеничный	50	5,31	2,32	21,83	137	pp				
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,7	16	88	pp				
ИТОГО ЗА ОБЕД	930	32,96	24,2	150,29	919,84						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1480	60,04	43,3	235,38	1563,74						

		День 9						День 10					
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,4	28,8	291,9	266						
	Булочка дорожная с повидлом / Кондитерские изделия	100	6,5	6,9	59,7	327	628						
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр						
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377						
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	15,26	16,6	114,7	732,2	пр						
ОБЕД	Огурцы соленые в нарезке	100	1,2	0,2	5,2	26,3	пр						
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к	250	3,88	7	10	120	88						
	Булйоне	110	13,3	14,38	12	123,2	444/505						
	Шницели куриные, припущенные с соусом	180	6,7	5,88	45,36	267,6	302						
	Каша пшеничная рассыпчатая	200	0,6	0,1	31,7	131	349						
	Компот из смеси сухофруктов	40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр						
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	12	66	пр						
	Хлеб ржаной	910	32,34	29,92	133,72	843,7							
	ИТОГО ЗА ОБЕД		1510	47,6	46,52	248,42	1575,9						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		День 10										
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	пр						
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376						
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	11,6	15,7	93,7	560,9	71						
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						
	Тертели мясные с соусом	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	пр						
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр						
	ИТОГО ЗА ОБЕД		900	25,62	29,03	97,13	893,38						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	37,22	44,73	190,83	1454,28						
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14760	508,47	532,49	2120,62	15275,09						
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1476,00	50,85	53,25	212,06	1527,51							

Норма среднее значение СанПиН 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	582,0
Обед	894,0
	1476,0

Завтрак	19,10	22,02	88,02	627,81
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-23%				23%
Обед	31,75	31,23	124,05	899,70
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-33%				33%
Распределение ЭЦ в завтрак+обед при норме 50-60%	50,85	53,25	212,06	1527,51
				56%