

Согласовано:  
Директор ГБОУ "Школа АОП №17"



20\_\_ г

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



20\_\_ г

Перспективное меню от 12 лет и старше

## ООО "БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА"

Возрастная категория: 7-11 лет

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
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>16,1</b>	<b>22,55</b>	<b>69,93</b>	<b>547,92</b>	
ОБЕД	Морковь туш-я с курагой	60	0,7	2,7	5,9	39,6	484
	Свекольник	200	5,88	5	14,13	125	82
	Котлета по домашнему в соусе красном (60/30)	90	8,44	10,03	7,7	135,47	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 ржаной	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	12	66	пр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>26,72</b>	<b>24,53</b>	<b>122,83</b>	<b>770,27</b>	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,1		27,9	111	396
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	4,6	4	26,8	162	738
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>4,7</b>	<b>4</b>	<b>54,7</b>	<b>273</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1560</b>	<b>47,52</b>	<b>51,08</b>	<b>247,46</b>	<b>1591,19</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком сгущённым (150/50)	200	26,6	13,6	24,2	332	224
	Булочка фруктовая	100	3,5	4	27,8	161	617
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>30,3</b>	<b>17,6</b>	<b>62,2</b>	<b>534</b>	
ОБЕД	Кабачковая икра	60	2,5	6,5	11,2	112	пр/53
	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	200	5,4	9,4	7,8	124	96
	Кнели из кур с рисом (60/30)	90	8,3	3,07	6,44	114,49	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
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>31,92</b>	<b>27,29</b>	<b>115,1</b>	<b>894,69</b>	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	пр
	Булочка сахарная	100	3,3	7,3	26,4	179	638
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>8,7</b>	<b>12,3</b>	<b>48</b>	<b>337</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1560</b>	<b>70,92</b>	<b>57,19</b>	<b>225,3</b>	<b>1765,69</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	100	3,3	3,1	26,3	186,6	
	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	Огурец солёный в нарезке	60	0,48	0,06	1,02	7,8	пр
	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	200	3,1	5,6	8	96	88
	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами (60/30)	90	13,2	9,4	4,6	163,8	294
	Картофельное пюре	150	5,4	9,2	26,4	210	128
	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>28,48</b>	<b>26,46</b>	<b>89,52</b>	<b>728,8</b>	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,17	0,04	23,1	93,5	639
	Ватрушки с повидлом	100	4,3	2,1	44	213	741
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>4,47</b>	<b>2,14</b>	<b>67,1</b>	<b>306,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1560</b>	<b>44,27</b>	<b>38,84</b>	<b>238,52</b>	<b>1539,22</b>	

**День 4**

<b>ЗАВТРАК</b>	Плов из птицы (160/80)	240	17,9	28,47	47,26	402	440
	Кукуруза консервированная припущенная	30	0,9	0,06	1,89	20,7	131
	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>500</b>	<b>22,2</b>	<b>29,93</b>	<b>72,45</b>	<b>545,9</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови с яблоком	60	2,1	2,4	4,08	45,6	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,12	2,24	16	96,8	103
	Котлеты куриные, припущенные с соусом (60/30)	90	10,88	11,77	9,82	98,32	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
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>760</b>	<b>33,2</b>	<b>22,12</b>	<b>122,61</b>	<b>756,41</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	1,4	0,2	26,4	120	592
	Косичка с сахаром	100	4	2,3	48	237	622
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>5,4</b>	<b>2,5</b>	<b>74,4</b>	<b>357</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1560</b>	<b>60,8</b>	<b>54,55</b>	<b>269,46</b>	<b>1659,31</b>		

**День 5**

<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	38,3	191	334
	Фрикадельки мясные с соусом красным (60/30)	90	8,65	10,08	12,73	183,69	128/505
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	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>570</b>	<b>18,95</b>	<b>16,68</b>	<b>95,13</b>	<b>589,19</b>		
<b>ОБЕД</b>	Икра свекольная	60	1,1	1,3	7	44,2	56
	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 из шиповника	200			19	75	101/388
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>760</b>	<b>28,97</b>	<b>38,2</b>	<b>83,87</b>	<b>796,28</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель из ягод	200	0,1		27,9	111	396
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163	738
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>3,2</b>	<b>2,5</b>	<b>30,9</b>	<b>274</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1630</b>	<b>51,12</b>	<b>57,38</b>	<b>209,9</b>	<b>1659,47</b>		

**Неделя 2 День 6**

<b>ЗАВТРАК</b>	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	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	пр
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>560</b>	<b>10,8</b>	<b>18,95</b>	<b>79,73</b>	<b>543,42</b>		
<b>ОБЕД</b>	Морковь туш-я с курагой	60	0,7	2,7	5,9	39,6	484
	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
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>770</b>	<b>18,74</b>	<b>23,68</b>	<b>92,88</b>	<b>755,38</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>	Плюшка Московская	100	3,6	7,9	27,7	189	535
	Кисель витаминизированный	200	0,1		27,9	111	396
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>3,7</b>	<b>7,9</b>	<b>55,6</b>	<b>300</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1630</b>	<b>33,24</b>	<b>50,53</b>	<b>228,21</b>	<b>1598,8</b>		

**День 7**

<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	150	11,3	19,5	2,3	238	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>19,7</b>	<b>35,2</b>	<b>51</b>	<b>587</b>		
<b>ОБЕД</b>	Кабачковая икра	60	2,5	6,5	11,2	112	пр/53
	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
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>760</b>	<b>26,28</b>	<b>40,77</b>	<b>113,96</b>	<b>857,26</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163	738
	Компот из замороженной ягоды	200	0,17	0,04	23,1	93,5	639
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>3,27</b>	<b>2,54</b>	<b>26,1</b>	<b>256,5</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1560</b>	<b>49,25</b>	<b>78,51</b>	<b>191,06</b>	<b>1700,76</b>		

День 8							
ЗАВТРАК	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	Биточки мясные Нежные с соусом (60/30)	90	10,15	7	3,37	137,22	408/268
	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>570</b>	<b>23,15</b>	<b>15,1</b>	<b>86,17</b>	<b>596,72</b>	
ОБЕД	Огурец солёный в нарезке	60	0,48	0,06	1,02	7,8	пр
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	5,12	3,6	17,4	115,8	102
	Котлеты рыбные из минтая Фирменные соусом (60/30)	90	9,41	4,14	10,83	118,05	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
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>770</b>	<b>26,43</b>	<b>14,92</b>	<b>118,21</b>	<b>713,25</b>	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	пр
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	4,6	4	26,8	162	738
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>48,4</b>	<b>320</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1640</b>	<b>59,58</b>	<b>39,02</b>	<b>252,78</b>	<b>1629,97</b>	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,4	28,8	291,9	266
	Булочка дорожная с повидлом	100	6,5	6,9	59,7	327	628
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>13,86</b>	<b>16,3</b>	<b>98,7</b>	<b>659,9</b>	
ОБЕД	Икра свекольная	60	1,1	1,3	7	44,2	56
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	200	4,6	6,4	7,9	110	88
	Котлеты куриные, припущенные с соусом (60/30)	90	10,88	11,77	9,82	98,32	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
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>28,38</b>	<b>26,37</b>	<b>119,32</b>	<b>754,72</b>	
ПОЛДНИК	Кисель из ягод	200	0,1		27,9	111	396
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	3,3	3	34,8	180	738
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>3,4</b>	<b>3</b>	<b>62,7</b>	<b>291</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1620</b>	<b>45,64</b>	<b>45,67</b>	<b>280,72</b>	<b>1705,62</b>	
День 10							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	8,6	15	46,7	356,3	204
	Фрукт свежий , сезонный	100	-1,4	0,3	16	72,3	пр
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>10,2</b>	<b>15,4</b>	<b>77,7</b>	<b>488,6</b>	
ОБЕД	Салат из моркови с яблоком	60	2,1	2,4	4,08	45,6	71
	Рассольник ленинградский вегетарианский	200	1,7	4,3	13,7	100,94	96
	Тефтели мясные с соусом (60/30)	90	7,8	7,7	8,1	235	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
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>21,4</b>	<b>23,3</b>	<b>86,88</b>	<b>751,74</b>	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	1,4	0,2	26,4	120	592
	Булочка Веснушка	100	1,7	5,2	21,7	194	606
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>3,1</b>	<b>5,4</b>	<b>48,1</b>	<b>314</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1560</b>	<b>34,7</b>	<b>44,1</b>	<b>212,68</b>	<b>1554,34</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>15880</b>	<b>497,04</b>	<b>516,87</b>	<b>2356,09</b>	<b>16404,37</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1588</b>	<b>49,70</b>	<b>51,69</b>	<b>235,61</b>	<b>1640,44</b>	

Норма среднее значение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3	Выход, гр
завтрак	500
обед	700
полдник	300

Фактическое среднее значение по меню	Выход, гр
Завтрак	520,0
Обед	762,0
Полдник	300,0
1582,0	

Информация о пищевой, энергетической ценности меню					
Завтрак		17,66	19,80	77,49	559,66
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%					24%
Обед		27,05	26,76	106,52	777,88
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%					33%
Полдник		4,99	5,13	51,60	302,90
Распределение ЭЦ в полдник при норме 10-15%					13%
Средняя всего за день		49,70	51,69	235,61	1640,44
Распределение ЭЦ в завтрак,обед, полдник при норме 60-75%					70%

## ООО "БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА"

Возрастная категория: от 12 лет и старше

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"	250	7,25	8,6	45,1	275,2	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 варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>17,55</b>	<b>24,25</b>	<b>78,93</b>	<b>602,92</b>	
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	пр
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	12	66	пр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>31,59</b>	<b>30,76</b>	<b>139,62</b>	<b>896,22</b>	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	250	0,12		34,9	138,8	396
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	4,6	4	26,8	162	738
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>4,72</b>	<b>4</b>	<b>61,7</b>	<b>300,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1800</b>	<b>53,86</b>	<b>59,01</b>	<b>280,25</b>	<b>1799,94</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком сгущённым (200/50)	250	35,5	18,1	32,2	442,6	224
	Булочка фруктовая	100	3,5	4	27,8	161	617
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>39,2</b>	<b>22,1</b>	<b>70,2</b>	<b>644,6</b>	
ОБЕД	Кабачковая икра	100	2,5	6,5	11,2	112	пр/53
	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	250	3	5,8	29,7	133	96
	Кнели 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	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>33,08</b>	<b>25,75</b>	<b>149,86</b>	<b>954,16</b>	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	27	198	пр
	Булочка сахарная	100	3,3	7,3	26,4	179	638
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>10,05</b>	<b>13,55</b>	<b>53,4</b>	<b>377</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1800</b>	<b>82,33</b>	<b>61,4</b>	<b>273,46</b>	<b>1975,76</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	9,8	13,25	50,8	353,8	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>13,3</b>	<b>16,45</b>	<b>92,1</b>	<b>600,4</b>	
ОБЕД	Огурец солёный в нарезке	100	0,7	0,1	1,9	12	пр
	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	200	7,2	12,25	35,2	280	128
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>920</b>	<b>33,8</b>	<b>32,46</b>	<b>106,06</b>	<b>872,6</b>	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	250	0,21	0,05	28,9	116,9	639
	Ватрушки с повидлом	100	4,3	2,1	44	213	741
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>4,51</b>	<b>2,15</b>	<b>72,9</b>	<b>329,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1820</b>	<b>51,61</b>	<b>51,06</b>	<b>271,06</b>	<b>1802,9</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Плов из птицы (200/80)	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
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>21,98</b>	<b>33,48</b>	<b>79,88</b>	<b>629</b>	
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	13	4,45	43,09	283,8	198
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>40,95</b>	<b>28,09</b>	<b>143,05</b>	<b>907,6</b>	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	250	1,75	0,25	33	150	592
	Косичка с сахаром	100	4	2,3	48	237	622
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>5,75</b>	<b>2,55</b>	<b>81</b>	<b>387</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1830</b>	<b>68,68</b>	<b>64,12</b>	<b>303,93</b>	<b>1923,6</b>	

День 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	200	6,8	6,4	51,05	254	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	пр
	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>640</b>	<b>22,17</b>	<b>20,52</b>	<b>110,71</b>	<b>693,01</b>	
ОБЕД	Икра свекольная	100	1,83	2,2	11,7	73,6	56
	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	пр
Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>37,74</b>	<b>40,41</b>	<b>107,36</b>	<b>976,44</b>	
ПОЛДНИК	Кисель из ягод	250	0,12		34,9	138,8	396
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163	738
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>3,22</b>	<b>2,5</b>	<b>37,9</b>	<b>301,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1890</b>	<b>63,13</b>	<b>63,43</b>	<b>255,97</b>	<b>1971,25</b>	
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	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>565</b>	<b>11,95</b>	<b>20,43</b>	<b>79,73</b>	<b>566,92</b>	
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	пр
Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>23,37</b>	<b>29,01</b>	<b>101,69</b>	<b>882,58</b>	
ПОЛДНИК	Плюшка Московская	100	3,6	7,9	27,7	189	535
	Кисель витаминизированный	250	0,12		34,9	138,8	396
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>3,72</b>	<b>7,9</b>	<b>62,6</b>	<b>327,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1815</b>	<b>39,04</b>	<b>57,34</b>	<b>244,02</b>	<b>1777,3</b>	
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	100	6,7	12,6	35,4	262	769
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>23,46</b>	<b>41,7</b>	<b>51,76</b>	<b>666,3</b>	
ОБЕД	Кабачковая икра	100	2,5	6,5	11,2	112	пр/53
	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	пр
Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>30,52</b>	<b>47,04</b>	<b>127,86</b>	<b>975</b>	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163	738
	Компот из замороженной ягоды	250	0,21	0,05	28,9	116,9	639
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>3,31</b>	<b>2,55</b>	<b>31,9</b>	<b>279,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1800</b>	<b>57,29</b>	<b>91,29</b>	<b>211,52</b>	<b>1921,2</b>	
День 8							
ЗАВТРАК	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	Биточки мясные Нежные с соусом(90/20)	110	12,4	7,78	3,74	152,46	408
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,8	8,4	51,6	326	171
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>650</b>	<b>29,06</b>	<b>18,44</b>	<b>103,8</b>	<b>720,36</b>	
ОБЕД	Огурец солёный в нарезке	100	0,7	0,1	1,9	12	пр
	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	50	5,31	2,32	21,83	137	пр
Хлеб ржаной	40	3,2	0,7	16	88	пр	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>930</b>	<b>32,5</b>	<b>18,44</b>	<b>140,89</b>	<b>829,64</b>	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	27	198	пр
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	4,6	4	26,8	162	738
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>11,35</b>	<b>10,25</b>	<b>53,8</b>	<b>360</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1930</b>	<b>72,91</b>	<b>47,13</b>	<b>298,49</b>	<b>1910</b>	

**День 9**

<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8,95	11,75	36	364,8	266
	Булочка дорожная с повидлом	100	6,5	6,9	59,7	327	628
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>15,65</b>	<b>18,65</b>	<b>105,9</b>	<b>732,8</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра свекольная	100	1,83	2,2	11,7	73,6	56
	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	200	7,4	6,5	50,4	287	302
	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	40	3,2	0,7	16	88	пр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>940</b>	<b>34,47</b>	<b>32,74</b>	<b>149,26</b>	<b>932,4</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель из ягод	250	0,12		34,9	138,8	396
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	3,3	3	34,8	180	738
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>350</b>	<b>3,42</b>	<b>3</b>	<b>69,7</b>	<b>318,8</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1920</b>	<b>53,54</b>	<b>54,39</b>	<b>324,86</b>	<b>1984</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>600</b>	<b>11,6</b>	<b>15,7</b>	<b>93,7</b>	<b>560,9</b>		
<b>ОБЕД</b>	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
	Тфтели 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	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>900</b>	<b>25,62</b>	<b>29,03</b>	<b>97,13</b>	<b>893,38</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый, плодовый, ягодный	250	1,75	0,25	33	150	592
	Булочка Веснушка	100	1,7	5,2	21,7	194	606
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>350</b>	<b>3,45</b>	<b>5,45</b>	<b>54,7</b>	<b>344</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1850</b>	<b>40,67</b>	<b>50,18</b>	<b>245,53</b>	<b>1798,28</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>18455</b>	<b>583,06</b>	<b>599,35</b>	<b>2709,09</b>	<b>18864,23</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1845,5</b>	<b>58,31</b>	<b>59,94</b>	<b>270,91</b>	<b>1886,42</b>	

<b>Норма среднее значение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3</b>	<b>Выход, гр</b>
завтрак	550
обед	800
полдник	350

<b>Фактическое среднее значение по меню</b>	<b>Выход, гр</b>
Завтрак	577,5
Обед	910,0
Полдник	360,0
1837,5	

<b>Информация о пищевой, энергетической ценности меню</b>					
<i>Завтрак</i>		20,59	23,17	86,67	641,72
<i>Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%</i>					24%
<i>Обед</i>		32,36	31,37	126,28	912,00
<i>Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%</i>					34%
<i>Полдник</i>		5,35	5,39	57,96	332,70
<i>Распределение ЭЦ в полдник при норме 10-15%</i>					12%
<i>Средняя всего за день</i>		58,31	59,94	270,91	1886,42
<i>Распределение ЭЦ в завтрак,обед, полдник при норме 60-75%</i>					69%