

ООО "БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА"

Согласовано

Начальник ЛОЛ МАОУ СОШ № 5

Ген. Герасимова Л. Б.
подпись расшифровка



Утверждаю

Директор ООО "Большая перемена"

Волков С.Н.

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

МЕНЮ ЛОЛ 2023г.							
№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность Ккал	
			белки, г				
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
173	<i>Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным</i>	220/5	7.82	12.83	44.25	290.8	
15	<i>Сыр Российский</i>	15	3.56	4.42		54	
14	<i>Масло сливочное</i>	10	0.1	7.25	0.1	66	
ПР	<i>Хлеб Богатырский</i>	50	3.95	0.5	24	116.9	
382	<i>Какао на молоке</i>	200	4.07	3.54	17.58	118.6	
	Итого в завтрак:	500	19.5	28.54	85.93	646.3	
						27.50%	
ОБЕД							
515	<i>Зелёный горошек консервированный</i>	60	2.43	2.8	4.5	53.25	
88	<i>Щи из свежей капусты, сметаной на м/к бульоне</i>	200/10	2.48	4.48	6.4	76.8	
442	<i>Птица, тушённая в сметанном соусе</i>	90/50	18.9	10.7	6.5	224	
305	<i>Рис отварной с овощами</i>	150	5.7	8.7	34.8	241	
349	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200			29.6	116	
ПР	<i>Хлеб пшенич/ржаной</i>	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	<i>Печенье</i>	40	3	3.92	29.76	166.8	
338	<i>Фрукт свежий</i>	200	1.8	0.4	16.2	72	
386	<i>Кисломолочный напиток</i>	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	
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	ценность Ккал	
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 Богатырский	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	16.89	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	40/30	3.92	0.77	34.58	160.9	

	Итого в обед:	820	20.1	19.98	115.01	732.27	
						31.16%	
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:	1640	53.75	53.53	231.31	1637.57	
	Среднесуточная норма хлебобулочных изделий					69.68%	
№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал	
			белки, г	жиры,г	углеводы,г		
ТРЕТИЙ 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	Огурец свежий	60	0.42	0.06	1.14	7.2	
82	Борщ из свеж капусты с сметаной	200/10	2.56	4.48	10.17	89.6	
294	Котлета куриная	90	16.74	12.78	15.3	243	
505	Соус красный основной	50	0.6	2.5	3.2	37	

171	<i>Каша гречневая</i>	150	8.42	5.25	34.75	223.3	
389	<i>Сок фруктовый</i>	200			23.9	95.1	
ПР	<i>Хлеб пшенич/ржаной</i>	40/30	3.92	0.77	34.58	160.9	
	<i>Итого в обед:</i>	830	32.66	25.84	123.04	856.1	
						36.43%	
ПОЛДНИК							
ПР	<i>Кисломолочный продукт</i>	200	2.7	2.5	10.8	79	
ПР	<i>Пряник</i>	50	6.56	6.9	29.54	220.7	
338	<i>Фрукт свежий</i>	200	1.8	0.4	16.2	72	
	<i>Итого в полдник:</i>	450	11.06	9.8	56.54	371.7	
						15.82%	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1785	58.85	54.07	278.75	1851.1	
						78.77%	
№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая	
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	ценность Ккал	
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК							
210	<i>Омлет натуральный с маслом сливочным</i>	150	13.3	19.5	2.3	238	
15	<i>Сыр Российский</i>	15	3.56	4.42		54	
14	<i>Масло сливочное</i>	10	0.1	7.25	0.1	66	
1	<i>Батон Богатырский</i>	50	3.95	0.5	24	116.9	
338	<i>Фрукт свежий</i>	150	0.6	0.6	14.7	66.6	
379	<i>Кофейный напиток</i>	200	0.1	0.1	20	81	
	<i>Итого в завтрак:</i>	575	21.61	32.37	61.1	622.5	

							26.49%
ОБЕД							
71	Помидор свежий	60	0.66	0.12	1.14	13.2	
102	Суп картофельный гороховый	200	5.12	3.6	14.88	112.8	
365	Мясо тушёное	120	14.5	18.5	2.8	220	
469	Макаронные изделия отварные	150	5.5	4.8	31.3	191	
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:	800	29.7	27.79	114.3	813.9	
							34.63%
ПОЛДНИК							
389	Сок фруктовый	200			23.9	95.1	
223	Блинчики дрожжевые со сгущенным молоком	100/20	5.1	3.2	39.8	249	
	Итого в полдник:	320	5.1	3.2	63.7	344.1	
							14.64%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1695	56.41	63.36	239.1	1780.5	
							75.77%
№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая	
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	ценность Ккал	
ПЯТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК							
223	Пудинг творож.с молоком сгущенным	180/50	18.05	15	35.25	372	
15	Сыр Российский	15	3.56	4.42		54	
14	Масло сливочное	10	0.1	7.25	0.1	66	
1	Батон Богатырский	50	3.95	0.5	24	116.9	

382	Какао на молоке	200	4.07	3.54	17.58	118.6	
	<i>Итого в завтрак:</i>	<i>505</i>	<i>29.73</i>	<i>30.71</i>	<i>76.93</i>	<i>727.5</i>	
						<i>30.96%</i>	
ОБЕД							
70	Морковь тушеная с изюмом	60	0.9		8.7	39	
99	Суп из овощей со сметаной на м/к бульоне	200/10	1.54	5.72	9.27	96	
274	Котлета по домашнему с маслом сливочным	90/5	14.95	20.3	11.58	210.3	
126	Картофель туш с луком	150	3.3	9.1	22.6	189	
388	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	24.4	103	
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/30	3.92	0.77	34.58	160.9	
	<i>Итого в обед:</i>	<i>785</i>	<i>25.31</i>	<i>36.19</i>	<i>111.13</i>	<i>798.2</i>	
						<i>33.97%</i>	
ПОЛДНИК							
386	Кисломолочный напиток	200	2.7	2.5	10.8	79	
260	Булочка ванильная	100	7.76	4.72	26.88	262	
	<i>Итого в полдник:</i>	<i>300</i>	<i>10.46</i>	<i>7.22</i>	<i>37.68</i>	<i>341</i>	
						<i>14.51%</i>	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1590	65.5	74.12	225.74	1866.7	
						<i>79.43%</i>	
№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая	
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	ценность Ккал	
ШЕСТОЙ 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 Богатырский	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	Помидор свежий	60	0.66	0.12	1.14	13.2
166	Суп картофельный вермишелевый с курицей	200	3.12	2.24	16	96.8
437	Тефтели с соусом красным основным	90/50	6.58	8.48	15.27	180.4
198	Гороховое пюре	150	11.8	2.8	25.7	178.3
389	Сок	200	1		25.4	110
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/30	3.92	0.77	34.58	160.9
	Итого в обед:	820	27.08	14.41	118.09	739.6
						31.47%
ПОЛДНИК						
437	Плюшка Московская	100	7.76	4.72	26.88	262
640	Кисель фруктовый из ягод	200	0.1		29.4	118
	Итого в полдник:	300	7.86	4.72	56.28	380
						16.17%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1645	50.74	40.57	252.53	1689.56
						71.90%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая	
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	ценность Ккал	
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
181	<i>Каша молочная манная с маслом сливочным</i>	<i>220/5</i>	<i>8.06</i>	<i>9.09</i>	<i>41.94</i>	<i>283.06</i>	
15	<i>Сыр Российский</i>	<i>15</i>	<i>3.56</i>	<i>4.42</i>		<i>54</i>	
14	<i>Масло сливочное</i>	<i>10</i>	<i>0.1</i>	<i>7.25</i>	<i>0.1</i>	<i>66</i>	
1	<i>Хлеб Богатырский</i>	<i>50</i>	<i>3.95</i>	<i>0.5</i>	<i>24</i>	<i>116.9</i>	
382	<i>Какао на молоке</i>	<i>200</i>	<i>4.07</i>	<i>3.54</i>	<i>17.58</i>	<i>118.6</i>	
	<i>Итого в завтрак:</i>	<i>500</i>	<i>19.74</i>	<i>24.8</i>	<i>83.62</i>	<i>638.56</i>	
						<i>27.17%</i>	
ОБЕД							
71	<i>Огурец свежий</i>	<i>60</i>	<i>0.42</i>	<i>0.06</i>	<i>1.14</i>	<i>7.2</i>	
106/107	<i>Суп картофельный с крупой(пшено) рыбный</i>	<i>200</i>	<i>3.56</i>	<i>3.12</i>	<i>14.57</i>	<i>97.32</i>	
294	<i>Котлета куриная</i>	<i>90</i>	<i>16.74</i>	<i>12.78</i>	<i>15.3</i>	<i>243</i>	
139	<i>Капуста туш-я</i>	<i>150</i>	<i>3.32</i>	<i>4.70</i>	<i>14.50</i>	<i>125.9</i>	
349	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	<i>200</i>			<i>29.6</i>	<i>116</i>	
ПР	<i>Хлеб пшенич/ржаной</i>	<i>40/30</i>	<i>3.92</i>	<i>0.77</i>	<i>34.58</i>	<i>160.9</i>	
	<i>Итого в обед:</i>	<i>770</i>	<i>27.96</i>	<i>21.43</i>	<i>109.69</i>	<i>750.32</i>	
						<i>31.93%</i>	
ПОЛДНИК							
ПР	<i>Печенье</i>	<i>40</i>	<i>3</i>	<i>3.92</i>	<i>29.76</i>	<i>166.8</i>	
338	<i>Фрукт свежий</i>	<i>200</i>	<i>0.8</i>	<i>0.8</i>	<i>19.6</i>	<i>88.8</i>	
386	<i>Кисломолочный напиток</i>	<i>200</i>	<i>2.7</i>	<i>2.5</i>	<i>10.8</i>	<i>79</i>	
	<i>Итого в полдник:</i>	<i>440</i>	<i>6.5</i>	<i>7.22</i>	<i>60.16</i>	<i>334.6</i>	

						14.24%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1710	54.2	53.45	253.47	1723.48
						73.34%
№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	ценность Ккал
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
210	<i>Омлет натуральный с маслом сливочным</i>	180	15.9	23.4	2.8	265
515	<i>Зелёный горошек консервированный</i>	60	2.43	2.8	4.5	53.25
14	<i>Масло сливочное</i>	10	0.1	7.25	0.1	66
1	<i>Батон Богатырский</i>	50	3.95	0.5	24	116.9
379	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	1.5	1.3	22.4	107
	<i>Итого в завтрак:</i>	<i>500</i>	<i>23.88</i>	<i>35.25</i>	<i>53.8</i>	<i>608.15</i>
						25.88%
ОБЕД						
71	<i>Помидор свеж</i>	60	0.66	0.12	1.14	13.2
96	<i>Рассольник Ленинградский со сметаной на м/к бульоне</i>	200/10	9.04	10.4	4.64	147.2
265	<i>Плов из мяса птицы (160/90)</i>	250	21.10	24.70	54.01	381.66
388	<i>Напиток из шиповника</i>	200	0.7	0.3	24.4	103
ПР	<i>Хлеб пшенич/ржаной</i>	40/30	3.92	0.77	34.58	160.9
	<i>Итого в обед:</i>	<i>790</i>	<i>35.42</i>	<i>36.29</i>	<i>118.77</i>	<i>805.96</i>
						34.30%
ПОЛДНИК						
389	<i>Сок фруктовый</i>	200			23.9	95.1

437	<i>Ватрушка с повидлом</i>	100	5.8	4.8	44	266.6	
	Итого в полдник:	300	5.8	4.8	67.9	361.7	
							15.39%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1590	65.1	76.34	240.47	1775.81	
							75.57%
№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая	
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	ценность Ккал	
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
223	<i>Запеканка творож.с молоком сгущеным</i>	150/20	26.6	13.6	24.2	332	
14	<i>Масло сливочное</i>	10	0.1	7.25	0.1	66	
1	<i>Батон Богатырский</i>	50	3.95	0.5	24	116.9	
338	<i>Фрукт свежий</i>	150	0.6	0.6	14.7	66.6	
376	<i>Чай с сахаром</i>	200	0.1		15	60	
	Итого в завтрак:	580	31.35	21.95	78	641.5	
							27.30%
ОБЕД							
70	<i>Морковь тушеная с изюмом</i>	60	0.9		8.7	39	
106/107	<i>Суп картофельный с крупой (рис)на м/к бульоне</i>	200	4.45	3.9	18.22	121.65	
294	<i>Рыба тушёная в томате с овощами (90/30)</i>	120	15.96	9.72	4.92	171.6	
128	<i>Картофельное пюре</i>	150	3.1	5.4	20.3	141	
349	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200			29.6	116	
ПР	<i>Хлеб пшенич/ржаной</i>	40/30	3.92	0.77	34.58	160.9	
	Итого в обед:	780	28.33	19.79	116.32	750.15	

							31.92%
ПОЛДНИК							
389	<i>Сок фруктовый</i>	200			23.9	95.1	
223	<i>Блинчики дрожжевые с сахаром сметаной</i>	100/10/10	5.5	6.2	35.3	304	
	<i>Итого в полдник:</i>	320	5.5	6.2	59.2	399.1	
							16.98%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1680	65.18	47.94	253.52	1790.75	
							76.20%
№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая	
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	ценность Ккал	
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК							
182	<i>Каша молочная пшеничная с маслом сливочным</i>	220/5	8.5	9.8	38.7	273.7	
15	<i>Сыр Российский</i>	15	3.56	4.42		54	
14	<i>Масло сливочное</i>	10	0.1	7.25	0.1	66	
1	<i>Хлеб Богатырский</i>	50	3.95	0.5	24	116.9	
379	<i>Кофейный напиток</i>	200	0.1	0.1	20	81	
	<i>Итого в завтрак:</i>	500	16.21	22.07	82.8	591.6	
							25.17%
ОБЕД							
71	<i>Огурец свежий</i>	60	0.42	0.06	1.14	7.2	
101	<i>Свекольник со сметаной на м/к бульоне</i>	200/10	2.16	2.35	12.24	97.28	
269	<i>Биточки мясные Нежные</i>	90	13.5	13.86	11.34	225	

505	<i>Соус красный основной</i>	50	0.6	2.5	3.2	37
203	<i>Макаронные изд.отварные</i>	150	5.5	4.8	31.3	191
648	<i>Кисель фруктовый из ягод</i>	200	0.1		29.4	118
ПР	<i>Хлеб пшенич/ржаной</i>	40/30	3.92	0.77	34.58	160.9
	Итого в обед:	830	26.2	24.34	123.2	836.38
						35.59%
ПОЛДНИК						
386	<i>Кисломолочный напиток</i>	200	2.7	2.5	10.8	79
338	<i>Фрукт свеж.</i>	200	0.8	0.8	19.6	88.8
ПР	<i>Пряник</i>	50	6.56	6.9	29.54	220.7
	Итого в полдник:	450	10.06	10.2	59.94	388.5
						16.53%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1780	52.47	56.61	265.94	1816.48
						77.30%
<i>Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней</i>						
	<i>Завтрак</i>	519	20.77	25.74	77.57	623.03
						26.51%
	<i>Обед</i>	805.5	28.62	25.35	116.59	795.48
						33.85%
	<i>Полдник</i>	364	8.87	7.19	55.83	358.29
						15.25%
	Средняя всего за день	1688.5	58.26	58.28	249.99	1776.80
						75.61%