

Утверждаю

Директор ООО "Большая перемена"



Волков С.Н.

2023 г

Согласовано

Директор АУ СО "ГИМНАЗИЯ №1"



Гайнутдинова И.Р.

2023 г

Перспективное меню (дотация)

ООО "БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА"

Возрастная категория: дотация на 20руб.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		260	5,2	11,05	33,53	264,72	
День 2							
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	22,7	17,3	50,82	442,4	
День 3							
ЗАВТРАК	Картофельное пюре	150	5,4	9,2	26,4	210	128
	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		380	8,8	10,7	54,5	352,2	
День 4							
ЗАВТРАК	Рис отварной	150	3,8	15,6	30,2	276,4	171
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	7,2	17	53,5	399,6	
День 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	38,3	191	334
	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		380	8,9	6,3	66,4	333,2	
День 6							
	Каша из гороха с маслом	150	10,9	3,71	35,91	236,49	198
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	14,3	5,21	64,01	378,69	
Неделя 2 День 7							
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		260	5,2	11,05	33,53	264,72	
День 8							
ЗАВТРАК	Рис отварной	150	3,8	15,6	30,2	276,4	171
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	7,2	17	53,5	399,6	
День 9							
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	11,6	7,8	66,8	387,2	
День 10							
ЗАВТРАК	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
	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		290	8	12,7	33,83	280,72	
День 11							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	38,3	191	334
	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		380	8,9	6,3	66,4	333,2	
День 12							
ЗАВТРАК	Картофельное пюре	150	5,4	9,2	26,4	210	128
	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		380	8,8	10,7	54,5	352,2	