



Сотласовано  
Директор ГАОУ СО "Гимназия № 8"

2022 г

Утверждаю  
Директор ООО "Большая перемена"



Волков С.Н.  
2022 г

Перспективное меню от 12 лет и старше

ООО "БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА"

с 5 по 14 дополнительное

Возрастная категория: льгота на 20руб.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>260</b>	<b>5,2</b>	<b>11,05</b>	<b>33,53</b>	<b>264,72</b>	
<b>День 2</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>380</b>	<b>22,7</b>	<b>17,3</b>	<b>50,82</b>	<b>442,4</b>	
<b>День 3</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>380</b>	<b>8,8</b>	<b>10,7</b>	<b>54,5</b>	<b>352,2</b>	
<b>День 4</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>380</b>	<b>7,2</b>	<b>17</b>	<b>53,5</b>	<b>399,6</b>	
<b>День 5</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>380</b>	<b>8,9</b>	<b>6,3</b>	<b>66,4</b>	<b>333,2</b>	
<b>Неделя 2 День 6</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>260</b>	<b>5,2</b>	<b>11,05</b>	<b>33,53</b>	<b>264,72</b>	
<b>День 7</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>380</b>	<b>7,2</b>	<b>17</b>	<b>53,5</b>	<b>399,6</b>	
<b>День 8</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>380</b>	<b>11,6</b>	<b>7,8</b>	<b>66,8</b>	<b>387,2</b>	
<b>День 9</b>							
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 вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>290</b>	<b>8</b>	<b>12,7</b>	<b>33,83</b>	<b>280,72</b>	
<b>День 10</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>380</b>	<b>8,9</b>	<b>6,3</b>	<b>66,4</b>	<b>333,2</b>	