

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

Согласовано:
Директор МОУ «СОШ №2 имени благоверного князя
Дмитрия Донского»
27.12. 2023 г.

Перспективное меню от 7 до 11 лет

ООО "БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА"

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием 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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	Свекольник	560	12,4	18,25	85,63	557,22	
	Биточки мясные Нежные с соусом (60/30)	200	5,88	5	14,13	125	82
	Макаронные изделия отварные	90	10,15	7	3,37	137,22	408/505
	Компот из смеси сухофруктов	150	5,5	4,8	38,3	191	334
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	200	0,6	0,1	31,7	131	349
	Хлеб ржаной	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
	Кисломолочный продукт	30	2,4	0,5	12	66	пр
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	700	27,73	18,8	112,6	732,42	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	5,4	5	21,6	158	пр
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	100	4,6	4	26,8	162	738
		300	10	9	48,4	320	
		1560	50,13	46,05	246,63	1609,64	
	День 2						
	ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком спущённым (150/50)	200	26,6	13,6	24,2	332
Фрукт свежий , сезонный		100	1,4	0,3	16	72,3	пр
Батон нарезной		40	2,6	0,8	18,4	92	пр
Чай с лимоном		200	0,2		10,2	41	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	30,8	14,7	68,8	537,3	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	200	5,4	9,4	7,8	124	96
	Котлеты рыбные из минтая Фирменные с соусом (60/30)	90	9,41	4,14	10,83	118,05	345/505
	Картофельное пюре	150	5,4	9,2	26,4	210	128
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	151	551
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	27,73	24,76	95,99	751,25	
	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	пр
	Булочка сахарная	100	3,3	7,3	26,4	179	638
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	8,7	12,3	48	337	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1540	67,23	51,76	212,79	1625,55	

День 3										
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	7,82	7,04	40,6	257,32	181			
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14			
	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47	15			
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр			
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376			
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	209			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,12	22,69	74,43	585,04				
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	200	3,1	5,6	8	96	88			
	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			
	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		700	25,9	17,17	102,64	706,69				
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	1,4	0,2	26,4	120	592			
	Ватрушки с повидлом	100	4,3	2,1	44	213	741			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	5,7	2,3	70,4	333				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	49,72	42,16	247,47	1624,73				
День 4										
ЗАВТРАК	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			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	22,2	29,93	72,45	545,9				
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,12	2,24	16	96,8	103			
	Жаркое по домашнему (180/60)	240	6,9	14,1	17,9	286	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	40	3,2	0,6	16	88	пр			
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	18,02	18,84	99,1	711,4				
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	пр			
	Косичка с сахаром	100	4	2,3	48	237	622			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,4	7,3	69,6	395				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	49,62	56,07	241,15	1652,3				

День 5											
ЗАВТРАК	Свекла отварная Дольяками	30	0,45	0,05	2,6	12,6	54				
	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				
	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											
		500	18	16,43	81,73	529,49					
ОБЕД	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	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											
		700	28,57	37,2	82,27	780,08					
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	пр				
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163	738				
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК											
		300	8,5	7,5	24,6	321					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:											
		1500	55,07	61,13	188,6	1630,57					
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	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				
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК										
			560	10,8	18,95	79,73	543,42				
	ОБЕД	Суп картофельный рыбный	200	5,31	2,87	13,9	103,38	289			
Котлета по домашнему в соусе красном (60/30)		90	8,44	10,03	7,7	135,47	274/505				
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				
ИТОГО ЗА ОБЕД											
		700	30,85	18,61	114,31	754,54					
ПОЛДНИК	Плюшка Московская	100	3,6	7,9	27,7	189	535				
	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	пр				
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК											
		300	9	12,9	49,3	347					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:											
		1560	50,65	50,46	243,34	1644,96					

День 7										
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	11,3	19,5	2,3	238	210			
	Зелёный горошек консервированный	60	1,8	3,72	3,72	55,2	75			
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377			
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр			
	Кондитерское изделие (Печенье)	50	2,4	3,5	22,8	108	пр			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,3	27,52	57,42	534,2	82			
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	3,1	5,6	8	96	444/505			
	Котлеты куриные, припущенные с соусом (60/30)	90	10,88	11,77	9,82	98,32	305			
	Рис отварной с овощами	150	3,61	4,51	35,71	198,02	551			
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	151	пр			
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	пр			
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр			
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	26,11	24,3	108,89	718,94	738			
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163	пр			
	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	пр			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,5	7,5	24,6	321				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	52,91	59,32	190,91	1574,14				
День 8										
ЗАВТРАК	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	2,6	12,6	54			
	Биточки мясные Нежные с соусом (60/30)	90	10,15	7	3,37	137,22	408/505			
	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		500	22,2	14,85	72,77	537,02	102			
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	5,12	3,6	17,4	115,8	345/505			
	Котлеты рыбные из минтая Фирменные с соусом (60/30)	90	9,41	4,14	10,83	118,05	125			
	Картофель отварной с маслом	150	2,9	4,7	33,6	145	349			
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	пр			
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	пр			
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	88	пр			
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	25,43	14,94	127,03	707,45	592			
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный, томатный	200	1,4	0,2	26,4	120	738			
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	4,6	4	26,8	162				
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6	4,2	53,2	282				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	53,63	33,99	253	1526,47				

День 9										
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,4	28,8	291,9	266			
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр			
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377			
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр			
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14			
	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47	15			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	13,76	20,65	73,53	609,92				
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	200	4,6	6,4	7,9	110	88			
	Плов из отварной птицы (160/80)	240	14,38	26,47	45,26	398,06	406			
	Компот из замороженной ягоды	200	0,17	0,04	23,1	93,5	639			
	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		700	24,75	34,81	101,36	749,76				
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	пр			
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	3,3	3	34,8	180	738			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,7	8	56,4	338				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	47,21	63,46	231,29	1697,68				
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			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	10,2	15,4	77,7	488,6				
ОБЕД	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			
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	19,3	20,9	82,8	706,14				
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	пр			
	Булочка Веснушка	100	1,7	5,2	21,7	194	606			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,1	10,2	43,3	352				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	36,6	46,5	203,8	1546,74				
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15270	512,77	510,9	2258,98	16132,78				
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1527	51,28	51,09	225,90	1613,28				

Фактиче-е значение суммарно го объёма блюд по меню гр	Выход, гр	Фактиче-е значение суммарно го объёма блюд по меню гр
завтрак	500	522
обед	700	705
полдник	300	300
Итого за день	1500	1527

Норма среднего значения суммарного объёма блюд по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за 10 дней			
Завтрак	17,68	19,94	74,42
Рекомендуемая величина	15,40	15,80	67,00
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%			23%
Обед	25,44	23,03	102,70
Рекомендуемая величина	23,10	23,70	100,50
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%			31%
Полдник	8,16	8,12	48,78
Рекомендуемая величина	7,70	7,90	33,50
Распределение ЭЦ в полдник при норме 10-15%			14%
Средняя всего за день	51,28	51,09	225,90
Рекомендуемая величина	46,20	47,40	201,00
Распределение ЭЦ в завтрак,обед, полдник при норме 60-75%			69%

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за первые 5 дней						
Завтрак						
Рекомендуемая величина	20,30	20,40	76,61	550,99		
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%	15,40	15,80	67,00	470-587,5		23%
Обед						
Рекомендуемая величина	25,59	23,35	98,52	736,37		
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%	23,10	23,70	100,50	705-822,5		31%
Полдник						
Рекомендуемая величина	8,46	7,68	52,20	341,20		
Распределение ЭЦ в полдник при норме 10-15%	7,70	7,90	33,50	235-352,5		15%
Средняя всего за день	54,35	51,43	227,33	1628,56		
Рекомендуемая величина	46,20	47,40	201,00	1410-1762,5		69%
Распределение ЭЦ в завтрак,обед, полдник при норме 60-75%						

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за вторые 5 дней						
Завтрак						
Рекомендуемая величина	15,05	19,47	72,23	542,63		
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%	15,40	15,80	67,00	470-587,5		23%
Обед						
Рекомендуемая величина	25,29	22,71	106,88	727,37		
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%	23,10	23,70	100,50	705-822,5		31%
Полдник						
Рекомендуемая величина	7,86	8,56	45,36	328,00		
Распределение ЭЦ в полдник при норме 10-15%	7,70	7,90	33,50	235-352,5		14%
Средняя всего за день	48,20	50,75	224,47	1598,00		
Рекомендуемая величина	46,20	47,40	201,00	1410-1762,5		68%
Распределение ЭЦ в завтрак,обед, полдник при норме 60-75%						