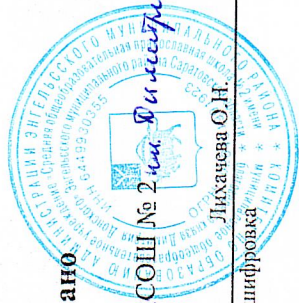


ООО "БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА"

Согласовано



Начальник ЛОЛ МОУ СОШ № 2 им. Виталия Фомского

Олифер

Лихачева О.Н.

подпись

расшифровка

Утверждаю

Директор ООО "Большая перемена"



Волков С.Н.

14-ти дневное меню
в общеобразовательных учреждениях
при 2-х разовом питании 2025г.
возрастная категория: 7-11 лет

МЕНЮ ПОЛ 2025г.

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, нетто гр	Химический состав		Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г	
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
173	Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным(220/5)	225	7,82	12,83	290,8
338	Фрукт свежий	200	1,8	0,4	72
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	66
ПР	Батон	50	3,95	0,5	24
					116,9
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	118,6
	Итого в завтрак:	685	17,74	24,52	664,3
					25,70%
ОБЕД					
515	Зелёный горошек консервированный	60	2,43	2,8	53,25
88	Щи из свежей капусты, сметаной на м/к бульоне(200/10)	210	2,48	4,48	76,8
442	Птица, тушённая в сметанном соусе (90/50)	140	18,9	10,7	224
305	Рис отварной с овощами	150	5,7	8,7	241
349	Компот из смеси сухофруктов	200		29,6	116
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	160,9
	Итого в обед:	830	33,43	27,45	871,95
					33,73%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1515	51,17	51,97	1536,25
					59,43%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г	
ВТОРОЙ ДЕНЬ					
173	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным(220/5)	225	7,04	9,68	264
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42	54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	66
ПР	Батон	50	3,95	0,5	116,9
376	Чай с сахаром	200	0,1		60
	Итого в завтрак:	500	14,75	21,85	560,9
					21,70%
ОБЕД					
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	13,2
97	Суп картофельный с клецками	200	3,24	4,29	125,12
234	Котлеты из мясной Фирменная	90	9,12	7,89	183,42
505	Соус красный основной	50	0,6	2,5	37
128	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	141
388	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	111
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	183,88
	Итого в обед:	830	21,8	21,33	794,62
					30,74%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1330	36,55	43,23	1355,52
					52,44%

№ 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)	225	9,38	9,38	45,47	303,6
2	Бутерброд с маслом сливочным повидлом (50/10/20)	80	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
ОБЕД						
71	Огулец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
82	Борщ из свежей капусты с сметаной (200/10)	210	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	Каша гречневая	150	8,42	5,25	34,75	223,3
389	Сок фруктовый	200			23,9	95,1
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	Итого в обед:	830	32,66	25,84	123,04	856,1
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1335	47,79	44,27	222,21	1479,4
						57,23%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Энергетическая ценность Ккал	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	13,3	19,5	2,3	238
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42		54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
ПР	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
338	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,6
379	Кофейный напиток	200	0,1	0,1	20	81
	Итого в завтрак:	575	21,61	32,37	61,1	622,5
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 тушеное	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(40/40)	80	4,48	0,88	39,52	183,88
	Итого в обед:	810	30,26	27,9	119,24	836,88
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1385	51,87	60,27	180,34	1459,38
						56,46%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Энергетическая ценность Ккал	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
ПЯТЫЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
223	Пудинг творожный с молоком сгущенным (180/50)	230	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
ПР	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,5
	Итого в завтрак:	505	29,73	30,71	76,93	727,5
ОБЕД						
ПР	Икра кабачковая консервированная	60	1,14	4,2	4,2	54
99	Суп из овощей со сметаной на м/к бульоне (200/10)	210	1,54	5,72	9,27	96
274	Котлета по домашнему с маслом сливочным (90/5)	95	14,95	20,3	11,58	210,3
126	Картофель тушеный с луком	150	3,3	9,1	22,6	189
388	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27	111
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	39,52	183,88
	Итого в обед:	795	26,01	40,5	114,17	844,18
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1300	55,74	71,21	191,1	1571,68
						60,80%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Энергетическая ценность Ккал	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
ШЕСТОЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным (220/5)	225	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
ПР	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
377	Чай с сахаром лимонном	200	0,2		10,2	41
	Итого в завтрак:	525	15,8	21,44	78,16	569,96
ОБЕД						
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	1,14	13,2
166	Суп картофельный вермишелевый с курицей	200	4,63	4,86	14,33	119,62
437	Тефтели с соусом красным основным (90/50)	140	6,58	8,48	15,27	180,4
198	Гороховое пюре	150	11,8	2,8	25,7	178,3
389.1	Сок	200	1		25,4	110
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	39,52	183,88
	Итого в обед:	830	29,15	17,14	121,36	785,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1355	44,95	38,58	199,52	1355,36
						52,43%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ					
181	ЗАВТРАК				
15	Каша молочная манная с маслом сливочным (220/5)	225	8,06	9,09	283,06
14	Сыр Российский	15	3,56	4,42	54
ПР	Масло сливочное	10	0,1	7,25	66
382	Батон	50	3,95	0,5	24
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58
	Итого в завтрак:	500	19,74	24,8	83,62
ОБЕД					
71	Огулец свежий	60	0,42	0,06	1,14
106/107	Суп картофельный с крупой(пшено) рыбный	200	3,56	3,26	14,57
294	Комплета куриная	90	16,74	12,78	15,3
139	Капуста туш-я	150	3,32	4,70	14,50
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	39,52
	Итого в обед:	780	28,52	21,68	114,63
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:					
		1280	48,26	46,48	198,25
					1422,21
					55,02%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г	
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	180	15,9	23,4	2,8
515	Зелёный горошек консервированный	60	2,43	2,8	4,5
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1
ПР	Батон	50	3,95	0,5	24
379.1	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,3	22,4
	Итого в завтрак:	500	23,88	35,25	53,8
ОБЕД					
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	1,14
96	Рассольник Ленинградский со сметаной на м/к бульоне(200/10)	210	9,04	10,4	4,64
265	Плов из мяса птицы (160/90)	250	21,10	24,70	54,01
389	Сок фруктовый	200			23,9
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	39,52
	Итого в обед:	800	35,28	36,1	123,21
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:					
		1300	59,16	71,35	177,01
					1429,19
					55,29%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность Ккал
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ						
223	Залепанка творожная с молоком сгущенным (150/20)	170	26,6	13,6	24,2	332
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
ПР	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
338	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,6
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
	Итого в завтрак:	580	31,35	21,95	78	641,5
						24,82%
ОБЕД						
ПР	Икра кабачковая консервированная	60	1,14	4,2	4,2	54
106/107	Суп картофельный с крупой (рис) на м/к бульоне	200	4,45	8,87	18,22	155,99
294	Рыба тушеная в томате с овощами (90/30)	120	15,96	9,72	4,92	171,6
128	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141
349	Компот из смеси сухофруктов	200		29,6	116	
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	39,52	183,88
	Итого в обед:	810	29,13	29,07	116,76	822,47
						31,82%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1390	60,48	51,02	194,76	1463,97
						56,63%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность Ккал
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
182	Каша молочная пшенная с маслом сливочным (220/5)	225	8,5	9,8	38,7	273,7
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42		54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
ПР	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
379	Кофейный напиток	200	0,1	0,1	20	81
	Итого в завтрак:	500	16,21	22,07	82,8	591,6
						22,89%
ОБЕД						
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
101	Свекольник со сметаной на м/к бульоне (200/10)	210	2,16	2,35	12,24	97,28
269	Биточки мясные Нежные	90	13,5	13,86	11,34	225
505	Соус красный основной	50	0,6	2,5	3,2	37
469	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	191
640	Кисель фруктовый из ягод	200	0,1		29,4	118
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	39,52	183,88
	Итого в обед:	840	26,76	24,45	128,14	859,36
						33,24%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1340	42,97	46,52	210,94	1450,96
						56,13%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность Ккал
ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК						
302	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным(220/5)	225	9,38	9,38	45,47	303,6
2	Бутерброд с маслом сливочным повидлом(50/10/20)	80	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
						24,11%
ОБЕД						
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	1,14	13,2
88	Щи из свежей капусты, сметаной на м/к бульоне(200/10)	210	2,48	4,48	6,4	76,8
245	Бефстроганов из отварного мяса (70/50)	120	18,67	18,02	3,98	262,09
171	Каша гречневая	150	8,42	5,25	34,75	223,3
396	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	26,99	110,94
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	39,52	183,88
	Итого в обед:	820	34,87	28,91	112,78	870,21
						33,66%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1325	50	47,34	211,95	1493,51
						57,78%
№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность Ккал
ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК						
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным(220/5)	225	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
ПР	Батон	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
						22,05%
ОБЕД						
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
166	Суп картофельный вермишелевый с курицей	200	4,63	4,86	14,33	119,62
259	Жаркое по домашнему с мясом(180/70)	250	19,16	24,58	25,57	412,72
389.1	Сок	200	1		25,4	110
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	39,52	183,88
	Итого в обед:	790	29,69	30,38	105,96	833,42
						32,24%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1315	45,49	51,82	184,12	1403,38
						54,29%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав		Энергетическая ценность Ккал	
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		
ТРИНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ						
225	Пудинг творожный с молоком сгущенным (150/20)	170	15,04	12,5	29,4	310
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
ПР	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
338	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,6
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
	Итого в завтрак:	580	19,79	20,85	83,2	619,5
						23,97%
ОБЕД						
515	Зелёный горошек консервированный	60	2,43	2,8	4,5	53,25
82	Борщ из свежей капусты с сметаной (200/10)	210	2,56	4,48	10,17	89,6
265	Плов из мяса птицы (160/90)	250	21,10	24,70	54,01	381,66
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	39,52	183,88
	Итого в обед:	800	30,57	32,86	137,8	824,39
						31,89%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1380	50,36	53,71	221	1443,89
						55,86%
ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	13,3	19,5	2,3	238
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42		54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
ПР	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
338	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,6
379.1	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107
	Итого в завтрак:	575	23,01	33,57	63,5	648,5
						25,09%
ОБЕД						
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	1,14	13,2
106/107	Суп картофельный с крупой (рис) на м/к бульоне	200	4,45	8,87	18,22	155,99
250	Рыба запечённая с картофелем(70/180)	250	11,48	11,59	28,47	322,27
396	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	26,99	110,94
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	39,52	183,88
	Итого в обед:	790	21,23	21,62	114,34	786,28
						30,42%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1365	44,24	55,19	177,84	1434,78
						55,50%

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за 14 дней

Суточная потребность в пищевых веществах с учётом дополнения к рациону 10%	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак					
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%	540	84,7	86,9	368,5	2585
Рекомендуемая величина		19,98	24,83	79,71	622,11
Обед					
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%	811	16,94-21,19	17,38-21,72	73,7-92,12	517-646,25
Рекомендуемая величина		29,24	27,52	119,59	827,85
Всего за день					
Распределение ЭЦ в завтрак, обед при норме 50-60%	1351	49,22	53,35	199,30	1449,96
Рекомендуемая величина		42,35-50,82	43,45-52,14	184,25-221,1	1292,5-1551