

Согласовано:
Директор МОУ «СОШ №26»

И.А. Иванова

20__ г.



Утверждено
Директор ООО «Большая перемена»
Волков С.Н.

20__ 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	np
	Сыр твердый порционными	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	np
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Средний	560	12,4	18,25	85,63	557,22	82
	Средний	200	5,88	5	14,13	125	
	Биточки мясные Нежные с соусом (60/30)	90	10,15	7	3,37	137,22	408/505
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	38,3	191	334
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	np
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np
	Хлеб ржаной	700	27,73	18,8	112,6	732,42	np
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	np
	Пирожки печеные из сладкого теста с капустным фаршем	100	4,6	4	26,8	162	738
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10	9	48,4	320	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	50,13	46,05	246,63	1609,64	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком ступенным (150/50)	200	26,6	13,6	24,2	332	224
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	np
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	np
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2	14,7	68,8	537,3	377
	Средний	540	30,8	14,7	68,8	537,3	
	Средний	200	5,4	9,4	7,8	124	96
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	np
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np
ИТОГО ЗА ОБЕД	Средний	700	27,73	24,76	95,99	751,25	np
	Средний	200	5,4	5	21,6	158	np
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	np
	Булочка сахарная	100	3,3	7,3	26,4	179	638
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,7	12,3	48	337	
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	np			
		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376			
		Йогурт варенье	40	5,1	4,6	0,3	63	209			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			500	18,12	22,69	74,43	585,04	88			
ОБЕД		Ши из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	200	3,1	5,6	8	96	411			
		Кнели из кур с рисом (60/30)	90	8,3	3,07	6,44	114,49	171			
		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	38,7	245	388			
		Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	np			
		Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	np			
		Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np			
ИТОГО ЗА ОБЕД			700	25,9	17,17	102,64	706,69	592			
ПОЛДНИК		Сок фруктовый, плодовой, яблочный, томатный	200	1,4	0,2	26,4	120	741			
		Ватрушки с повидлом	100	4,3	2,1	44	213	np			
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	np			
		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	np			
		Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	88	np			
ИТОГО ЗА ОБЕД			720	18,02	18,84	99,1	711,4	np			
ПОЛДНИК		Кисломолочный продукт	200	5,4	5	48	237	622			
		Коконка с сахаром	100	4	2,3	48	237	np			
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 дольками	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	np				
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18	16,43	81,73	529,49	102				
	Суп картофельный с бобовыми на мик бульоне	200	3,4	8,6	15,8	131,2	407				
	Рагу из птицы (170/70)	240	18,87	26,4	16,97	397,68	388				
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	np				
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	np				
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np				
		700	28,57	37,2	82,27	780,08	np				
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	np				
	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	np				
	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	np				
		560	10,8	18,95	79,73	543,42	289				
	Суп картофельный рыбный	200	5,31	2,87	13,9	103,38	np				
	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				
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349				
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	np				
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np				
		700	30,85	18,61	114,31	754,54	535				
	Плюшка Московская	100	3,6	7,9	27,7	189	np				
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	np				
		300	9	12,9	49,3	347					
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		500	50,65	50,46	243,34	1644,96					
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				
	Зеленый 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	np				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Кандитерское изделие (Печенье)	50	2,4	3,5	22,8	108	np				
	ОБЕД	500	18,3	27,52	57,42	534,2	82				
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	3,1	5,6	8	96					
	Котлеты куриные, припущенные с соусом (60/30)	90	10,88	11,77	9,82	98,32	444/505				
ПОЛДНИК	Рис отварной с овощами	150	3,61	4,51	35,71	198,02	305				
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	151	551				
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	np				
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np				
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	738				
	Кисломологичный продукт	200	5,4	5	21,6	158	np				
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	Свежая 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	np				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376				
	ОБЕД	500	22,2	14,85	72,17	537,02	102				
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	5,12	3,6	17,4	115,8	125				
	Котлеты рыбные из минтая фирменные с соусом (60/30)	90	9,41	4,14	10,83	118,05	345/505				
ПОЛДНИК	Картофель отварной с маслом	150	2,9	4,7	33,6	145	125				
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349				
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	np				
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	88	np				
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	25,43	14,94	127,03	707,45	592					
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	1,4	0,2	26,4	120	592				
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	4,6	4	26,8	162	738				
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	np				
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377				
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	np				
	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					
	Ши 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	np					
Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np					
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	24,75	34,81	101,36	749,76						
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	np				
	Гирожки печеные из сладкого 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	200	0,2	0,1	15	60	376				
	Чай с сахаром	300	10,2	15,4	77,7	488,6					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	10,2	15,4	77,7	488,6	96					
ОБЕД	Расоольник Ленинградский вегетарианский	200	1,7	4,3	13,7	100,94					
	Тертельи мясные с соусом (60/30)	90	7,8	7,7	8,1	235	437/505				
	Рагу из овощей	200	0,7	0,3	24,4	103	492				
	Напиток из шиповника	30	3,2	1,4	13,1	82,2	np				
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	12	66	np				
	Хлеб ржаной	700	19,3	20,9	82,8	706,14					
ИТОГО ЗА ОБЕД	200	5,4	5	21,6	158	np					
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	100	1,7	5,2	21,7	194	606				
	Булочка Венушка	300	7,1	10,2	43,3	352					
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	1500	36,6	46,5	203,8	1546,74						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	15270	512,77	510,9	2258,98	16132,78						
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1527	51,28	51,09	225,90	1613,28						

Норма среднего значения суммарного объема блюд по СанПиН 2.312.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3	Выход, гр	Фактическое значение суммарного объема блюд по меню гр
завтрак	500	522
обед	700	705
полдник	300	300
Итого за день	1500	1527

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за 10 дней					
Завтрак	17,68	19,94	74,42	546,81	
Рекомендуемая величина	15,40	15,80	67,00	470-587,5	23%
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%	25,44	23,03	102,70	731,87	
Обед	23,10	23,70	100,50	705-822,5	31%
Рекомендуемая величина	8,16	8,12	48,78	334,60	
Полдник	7,70	7,90	33,50	235-352,5	14%
Распределение ЭЦ в полдник при норме 10-15%	51,28	51,09	225,90	1613,28	
Средняя всего за день	46,20	47,40	201,00	1410-1762,5	69%
Рекомендуемая величина					
Распределение ЭЦ в завтрак,обед, полдник при норме 60-75%					

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

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

Рекомендуемая величина						
Распределение ЭЛ в заправке, обес, подвук при норме 60-75%		46,20	47,40	201,00	1410-1762,5	689%