

Согласовано:

Директор КОУ «Центр №26»



Утверждаю

Директор ООО "Большая перемена"

Воржов С.Н.



Перспективное меню от 7 до 11 лет

ООО "БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА"

Возрастная категория: 7-11 лет

Грневая пицца	Наименование блюда	Всего блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетиче-ская ценность (ккал)	№ рецептур	
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша молочная "Пуржис"	200	5,8	6,9	36,1	220,2	1/5	
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пп	
	Сыр твердый порезанный	10	2,3	2,95	0	47	15	
	Масло сливочное	200	0,1	7,2	0,13	65,72	14	
	Чай с сахаром	100	0,2	0,1	15	80	3/6	
	Фрукт свежий, сезонный	560	1,4	0,3	16	72,3	пп	
	Итого за завтрак	200	12,4	18,25	86,63	557,22	82	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Сметанник	200	5,88	7	14,13	125	82	
	Биточки мясные Нежные с соусом (60/30)	90	10,15	5	3,37	137,22	400/505	
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	8,3	191	334	
	Копilot на смеси сухобултых	200	0,6	0,1	31,7	131	348	
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пп	
	Хлеб ржаной	780	2,4	0,5	12	66	пп	
	Итого за обед	200	22,73	18,2	112,6	732,42	пп	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	780	5,4	5	21,6	158	152	
	Пирожки печеные из слоеного теста с капустным фаршем	100	4,8	4	26,8	182	738	
	Итого за полдник	300	10	9	48,4	340	пп	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	День 2	1560	50,13	46,05	246,63	1809,64		
ЗАВТРАК	Завтрак из творога с яблоком сухим (150/50)	200	26,6	13,6	24,2	332	224	
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пп	
	Батон нарезной	200	2,6	0,8	18,4	92	пп	
	Чай с лимоном	540	0,2	10,2	0	41	37/	
	Итого за завтрак	200	30,8	14,7	68,8	537,3	96	
	ОБЕД	Рассольник драникардский на мик бульоне	200	5,4	9,4	7,8	124	345/505
		Котлеты рыбные из минтая филе с соусом (60/30)	90	8,41	4,14	10,83	118,05	128
Котлеты рыбные из минтая филе с соусом		150	5,4	9,2	26,4	151	551	
Картофельное пюре		200	1,92	0,12	25,96	82,2	пп	
Компот из яблок		30	3,2	1,4	13,1	89	пп	
Хлеб пшеничный		780	2,4	0,5	12	66	пп	
Хлеб ржаной		200	27,73	24,78	95,99	781,25	158	
Итого за обед	Итого за полдник	200	5,4	5	21,6	158	179	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	100	3,3	7,3	28,4	179	638	
	Булочка сахарная	300	8,7	12,3	48	437	пп	
	Итого за день:	1540	87,23	51,76	212,19	1825,55		

		День 3									
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная	200	7,82	7,04	40,6	257,32	181				
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	68,72	14				
	Сыр твердый поплимин	10	2,3	2,95	0	47	np				
	Батон вафельный	200	2,6	0,8	18,4	92	60	376			
	Чай с сахаром	40	0,2	0,1	15	60	63	209			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Рицо вареное	500	5,1	4,6	0,3	63	209				
	Ши из свежей капусты с картошкой вареная(использована со сметаной)	200	18,12	22,88	74,43	685,04	88				
	ОБЕД	90	3,1	5,6	8	96	96				
	Кнели из кур с рисом (60/30)	150	8,3	2,07	6,44	114,48	411				
	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,2	6,3	38,7	245	171				
ИТОГО ЗА ОБЕД	Напиток из шиповника	30	0,7	1,4	24,4	108	388				
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	np				
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np				
	Сок фруктовый, яблочный, яблочный, томатный	700	28,9	17,17	102,64	706,69	592				
	ИТОГО ЗА ОБЕД	200	1,4	2,1	26,4	120	213	741			
ПОЛДНИК	Салат из овощей	100	4,3	2,1	44	213	333				
	Варенки с повидлом	300	5,7	2,3	70,4	44	333				
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	1500	49,72	42,16	247,67	1624,73					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	240	17,9	28,47	47,26	402	440				
ЗАВТРАК	Плов из птицы (160/80)	30	0,9	0,06	1,89	20,7	131				
	Курица консервированная промыванная	30	3,2	1,4	13,1	82,2	np				
	Хлеб пшеничный	200	0,2	10,2	10,2	41	377				
	Чай с лимоном	500	22,2	29,83	72,45	645,9					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	200	3,12	2,24	16	96,8	103				
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	240	6,9	14,1	17,9	288	259				
	Жаркое по домашнему (180/60)	200	0,6	0,1	31,7	131	349				
	Копилки из смеси суфледров	40	4,2	1,8	17,3	109,6	np				
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	16	88	np				
	Хлеб ржаной	220	18,02	18,84	89,1	711,4	np				
ИТОГО ЗА ОБЕД	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	np				
	Косичка с сахаром	100	4	7,3	46	237	622				
ПОЛДНИК	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	9,4	7,3	86,6	385					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1500	49,82	65,07	241,15	1682,3					

		День 5									
ЗАВТРАК		Свежая отварная докторская	30	0,45	0,05	2,6	12,6	191	54		
		Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	38,3	191	334			
		Фрикадельки мясные с соусом красным (60/30)	90	6,65	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	1,5	60	37,6			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			500	18	16,43	81,73	529,49	102			
ОБЕД		Суп картофельный с борщевиком на м.к бульоне	200	3,4	8,6	15,8	131,2	407			
		Рыбу на гарнир (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			
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	12	66	np			
		Хлеб ржаной	700	28,57	37,2	82,27	780,08	158			
ИТОГО ЗА ОБЕД			200	5,4	5	21,6	182	738			
ПОЛДНИК		Йогуртовый продукт	100	3,1	2,5	3	82,1				
		Пирожки печеные из одобрено теста с картофелем	300	8,5	7,5	24,6	168,6				
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			1500	55,07	61,13	188,6	1630,57				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		Неделя 2 День 5	200	4,2	7,6	30,2	208,4	173			
ЗАВТРАК		Каша рисовая молочная	40	2,6	0,8	18,4	92	15			
		Салат из овощей	10	0,1	2,95	0	47	14			
		Сыр твердый голландский	10	0,2	7,2	0,13	65,72	37,6			
		Масло сливочное	200	0,2	0,1	15	60	np			
		Чай с сахаром	100	1,4	0,3	16	72,3	np			
		Брусок сливочный, сезонный	560	10,8	18,95	78,73	543,42	289			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			200	5,31	2,97	13,9	103,38	274/505			
ОБЕД		Суп картофельный рыбный	90	8,44	10,03	7,7	135,47	198			
		Каша на гарнир по домашнему в соусе красном (60/30)	150	10,9	3,71	35,91	236,49	349			
		Котлета из свинины, ошпаренная	200	0,6	0,1	31,7	131	np			
		Компот из фруктов	30	3,2	1,4	13,1	82,2	np			
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	12	66	np			
ИТОГО ЗА ОБЕД			700	30,85	18,61	114,91	754,54	535			
ПОЛДНИК		Йогурт Московский	100	3,6	7,9	27,7	189	np			
		Йогуртовый продукт	200	5,4	5	21,6	158	np			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			300	9	12,9	49,3	347	np			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1500	50,65	50,46	243,24	1644,96				

		День 7									
		150	11,3	19,5	2,3	298	210				
ЗАВТРАК	Омлет натуральной	50	1,8	3,72	3,72	55,2	7,5				
	Зеленый горошек консервированный	200	0,2	10,2	10,2	41	3,77				
	Чай с лимоном	40	2,6	0,8	18,4	92	np				
	Батон нарезной	50	2,4	3,5	22,8	108	np				
Итого за завтрак		500	18,3	47,62	57,42	594,2	82				
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	3,1	5,6	8	98	44,505				
	Котлеты куриные, припущенные с соусом (60/30)	90	10,88	11,77	9,82	98,32	198,02	305			
	Рис отварной с овощами	200	1,92	0,12	25,86	151	551				
	Контроль из морщи	40	4,2	1,8	17,5	109,6	np				
Итого за обед		710	24,3	24,3	108,69	718,94	738				
ПОЛДНИК	Пирожки печенье из дрожжевого теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163	738				
	Кисло-сладкий 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	199,91	1574,14					
		День 8									
ЗАВТРАК	Сметана оттаявшая дольки	30	0,45	0,05	2,6	12,6	54				
	Биточки мясные Немцы с соусом (60/30)	90	10,15	7	3,37	137,22	409,505				
	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		500	22,2	14,85	72,77	537,02	102				
ОБЕД	Суп жареный с бобовыми вегетарианский	200	5,12	3,6	17,4	115,8	102				
	Котлеты рыбные из минтая фирменные с соусом (60/30)	90	9,41	4,14	10,83	118,05	345,505				
	Картофель отварной с маслом	150	2,9	0,1	33,6	145	125				
	Контроль из сметаны со сливками	200	0,6	0,1	31,7	131	349				
Итого за обед		720	25,43	14,94	127,03	707,45	np				
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, гиндровый, яблочный, томатный	200	1,4	0,2	26,4	120	592				
	Пирожки печенье из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	4,6	4	26,6	162	738				
Итого за день:		1520	53,63	33,99	253	1528,47					

	День 9	День 10							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,4	23,8	291,9	266		
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	1,6	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 полужирный	10	2,3	2,95	0	47	15		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	13,76	20,85	73,53	609,92	88		
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на мк. говяжье	200	4,5	6,4	7,9	110	88		
	Пюре из отварной птицы (180/80)	240	14,38	26,47	45,26	396,06	405		
	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	101,96	749,76	158		
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	np		
	Пирожки печенье из сдобного теста с повидлом	100	3,3	3	34,8	190	739		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,7	8	56,4	348			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	47,21	63,46	231,29	1697,98			
ЗАВТРАК	Наварное казеин, заправленные с соусом	200	6,6	15	46,7	356,3	204		
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	1,6	72,3	np		
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	10,2	15,4	77,7	489,6	96		
ОБЕД	Расходники пивниградский вегетарианский	200	1,7	4,3	13,7	100,94	96		
	Тедгери мясные с соусом (60/30)	90	7,6	7,7	8,1	239	437/505		
	Рис из овощей	150	3,5	6,7	11,5	119	389		
	Чипсы из картофеля	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	19,3	20,9	82,8	706,14	np		
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	np		
	Булочка бездрожжевая	100	1,7	10,2	43,3	352			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,1	10,2	43,3	352			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	36,6	40,5	203,6	1546,74			
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15270	512,77	510,9	2265,95	16132,78			
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1527	51,28	51,09	226,90	1613,28			

Торна среднее значение суммарное объёма блюд по СанПиН 2.3/2.4.3890-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3

Вариант, гр	Фактическое значение суммарное объёма блюд по меню гр
Завтрак	500
Обед	700
Полдник	300
	1500

Итого за день

Информация о пищевой энергетической ценности меню за 10 дней				
Завтрак	17,68	19,84	74,42	546,81
Рекомендуемая величина	15,40	15,90	67,00	470-587,5
Распределение ЭИ в завтрак при норме 20-25%	25,44	23,03	102,70	731,87
Обед	23,10	23,70	100,50	705-822,5
Рекомендуемая величина	8,16	8,12	48,78	334,80
Распределение ЭИ в обед при норме 30-35%	7,70	7,90	33,50	235-352,5
Полдник	51,28	51,09	225,90	1633,28
Рекомендуемая величина	46,20	47,40	201,00	1410-1762,5
Средняя норма за день				699%
Распределение ЭИ в завтрак,обед, полдник при норме 60-75%				

Информация о пищевой энергетической ценности меню за неделю 5 дней				
Завтрак	20,30	20,40	76,61	550,99
Рекомендуемая величина	15,40	15,80	67,00	470-587,5
Распределение ЭИ в завтрак при норме 20-25%	26,99	23,35	98,52	728,37
Обед	23,10	23,70	100,50	705-822,5
Рекомендуемая величина	8,46	7,68	32,20	241,28
Распределение ЭИ в обед при норме 30-35%	7,70	7,90	33,50	235-352,5
Полдник	54,95	51,43	227,33	1628,68
Рекомендуемая величина	46,20	47,40	201,00	1410-1762,5
Средняя норма за день				699%
Распределение ЭИ в завтрак,обед, полдник при норме 60-75%				

Информация о пищевой энергетической ценности меню за неделю 5 дней				
Завтрак	15,06	13,47	72,23	542,83
Рекомендуемая величина	15,40	15,80	67,00	470-587,5
Распределение ЭИ в завтрак при норме 20-25%	23,29	22,71	109,88	727,37
Обед	23,10	23,70	100,50	705-822,5
Рекомендуемая величина	7,88	8,56	45,36	328,00
Распределение ЭИ в обед при норме 30-35%	7,70	7,90	33,50	235-352,5
Полдник	48,20	50,75	224,47	1586,00
Рекомендуемая величина				14%
Средняя норма за день				

Регистры всех объектов
Республики Эл в соответствии с постановлением правительства от 03.07.2006

	46.20	47.40	201.00	1410.1722	5
				6994	