

Согласовано:

Директор КОМПЕТЕНЦ-ОЦЕН №12 им. В.Ф. Суханова»





Перспективное меню от 7 до 11 лет

Утверждаю

Директор ООО «Большая Перемена»





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
Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
	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
	Хлеб пшеничный	200	0,6	0,1	31,7	131	349
	Хлеб ржаной	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	700	27,73	18,8	112,6	732,42	пр
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	200	5,4	5	21,6	158	пр
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
		100	4,6	4	26,8	162	738
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		300	10	9	48,4	320	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком сгущённым (150/50)	200	26,6	13,6	24,2	332	224
	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	0,1	10,2	41	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ОБЕД	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	540	30,8	14,7	68,8	537,3	
	Котлеты рыбные из минтая Фирменные с соусом (60/30)	200	5,4	9,4	7,8	124	96
	Картофельное пюре	90	9,41	4,14	10,83	118,05	345/505
	Компот из кураги	150	5,4	9,2	26,4	210	128
	Хлеб пшеничный	200	1,92	0,12	25,86	151	551
	Хлеб ржаной	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД							
		30	2,4	0,5	12	66	пр
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	700	27,73	24,76	95,99	751,25	пр
	Булочка сахарная	200	5,4	5	21,6	158	пр
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
		100	3,3	7,3	26,4	179	638
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		300	8,7	12,3	48	337	
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 варёное	200	5,1	4,6	0,3	63	209
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	500	18,12	22,69	74,43	585,04	
	Кнели из кур с рисом (60/30)	200	3,1	5,6	8	96	88
	Каша гречневая рассыпчатая	90	8,3	3,07	6,44	114,49	411
	Напиток из шиповника	150	8,2	6,3	38,7	245	171
	Хлеб пшеничный	200	0,7	0,3	24,4	103	388
	Хлеб ржаной	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД							
		30	2,4	0,5	12	66	пр
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	700	25,9	17,17	102,64	706,69	пр
	Ватрушки с повидлом	200	1,4	0,2	26,4	120	592
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
		100	4,3	2,1	44	213	741
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		300	5,7	2,3	70,4	333	
День 4							
ЗАВТРАК	Плов из птицы (160/80)	240	17,9	28,47	47,26	402	440
	Кукуруза консервированная припущеная	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	0,1	10,2	41	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	500	22,2	29,93	72,45	545,9	
	Жаркое по домашнему (180/60)	200	3,12	2,24	16	96,8	103
	Компот из смеси сухофруктов	240	6,9	14,1	17,9	286	259
	Хлеб пшеничный	200	0,6	0,1	31,7	131	349
	Хлеб ржаной	40	4,2	1,8	17,5	109,6	пр
			40	3,2	0,6	16	88
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	720	18,02	18,84	99,1	711,4	пр
	Косичка с сахаром	200	5,4	5	21,6	158	пр
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
		100	4	2,3	48	237	622
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		300	9,4	7,3	69,6	395	
		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	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
Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	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
	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	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	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	3,1	5,6	8	96	82
	Котлеты куриные, припущенные с соусом (60/30)	90	10,88	11,77	9,82	98,32	444/505
	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	пр
Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр	
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	26,11	24,3	108,89	718,94	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163	738
	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	
ОБЕД	Суп картофельный 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	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	пр
Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	88	пр	
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	25,43	14,94	127,03	707,45	
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	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	

Норма среднего значения суммарного объема блюд по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 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				
Рекомендуемая величина	17,68	19,94	74,42	546,81
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%	15,40	15,80	67,00	470-587,5
Обед				23%
Рекомендуемая величина	25,44	23,03	102,70	731,87
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%	23,10	23,70	100,50	705-822,5
Полдник				31%
Рекомендуемая величина	8,16	8,12	48,78	334,60
Распределение ЭЦ в полдник при норме 10-15%	7,70	7,90	33,50	235-352,5
Средняя всего за день				14%
Рекомендуемая величина	51,28	51,09	225,90	1613,28
Распределение ЭЦ в завтрак,обед, полдник при норме 60-75%	46,20	47,40	201,00	1410-1762,5
				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
Обед				23%
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
Полдник				31%
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
Средняя всего за день				15%
Рекомендуемая величина	54,35	51,43	227,33	1628,56
Распределение ЭЦ в завтрак,обед, полдник при норме 60-75%	46,20	47,40	201,00	1410-1762,5
				69%

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
Обед				23%
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
Полдник				31%
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
Средняя всего за день				14%
Рекомендуемая величина	48,20	50,75	224,47	1598,00
Распределение ЭЦ в завтрак,обед, полдник при норме 60-75%	46,20	47,40	201,00	1410-1762,5
				68%