



СОВЕТ МОУ «СОШ № 12 им. В. Ф. Суханова»

Директор МОУ *С. В. Суханова*

С. В. Суханова
_____ г



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

С. Н. Волков
_____ 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
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	12,4	18,25	85,63	557,22
ИТОГО ЗА ОБЕД	Свекольник	200	5,88	5	14,13	125	82
	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	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
	ИТОГО ЗА ОБЕД		700	27,73	18,8	112,6	732,42
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	пр
	Пирожки печеные из сдобного 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 стущённым (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		10,2	41	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	30,8	14,7	68,8	537,3	
ОБЕД	Расольник 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
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
	ИТОГО ЗА ОБЕД		700	27,73	24,76	95,99	751,25
ПОЛДНИК	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:		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 варёное	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 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			
	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				
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, плодовый, 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	Расольник 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				

Выход, гр	Фактиче-е значение суммарно го объёма блюд по меню гр
завтрак	500
обед	705
полдник	300
Итого за день	1507

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					
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	23%
Обед					
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	31%
Полдник					
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	14%
Средняя всего за день	51,28	51,09	225,90	1613,28	
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 первые 5 дней						
Завтрак			20,30	20,40	76,61	550,99
Рекомендуемая величина			15,40	15,80	67,00	470-587,5
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%						23%
Обед			25,59	23,35	98,52	736,37
Рекомендуемая величина			23,10	23,70	100,50	705-822,5
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%						31%
Полдник			8,46	7,68	52,20	341,20
Рекомендуемая величина			7,70	7,90	33,50	235-352,5
Распределение ЭЦ в полдник при норме 10-15%						15%
Средняя всего за день			54,35	51,43	227,33	1628,56
Рекомендуемая величина			46,20	47,40	201,00	1410-1762,5
Распределение ЭЦ в завтрак,обед, полдник при норме 60-75%						69%

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
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%						23%
Обед			25,29	22,71	106,88	727,37
Рекомендуемая величина			23,10	23,70	100,50	705-822,5
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%						31%
Полдник			7,86	8,56	45,36	328,00
Рекомендуемая величина			7,70	7,90	33,50	235-352,5
Распределение ЭЦ в полдник при норме 10-15%						14%
Средняя всего за день			48,20	50,75	224,47	1598,00
Рекомендуемая величина			46,20	47,40	201,00	1410-1762,5
Распределение ЭЦ в завтрак,обед, полдник при норме 60-75%						68%