

Согласовано:  
Директор МОУ «СОШ № 12 им. В.Ф. Суханова»



Утверждаю  
Директор ООО "Большая перемена"  
Волков С.Н.



Перспективное меню от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У	У		
<b>день1</b>							
<b>Завтрак</b>							
Соуска отварная с соусом (50/50)	100	5,60	2,60	10,20	88,60	362/505	
Макаронные отварные	180	6,8	4,6	43,5	253,3	334	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,4	92,4	пр	
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377	
<b>Итого завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>85</b>	<b>484</b>		
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукт сезонный	220	1,8	0,4	16,2	86	ПР	
Кондитерское изделие	30	2,40	3,30	16,80	106,14	ПР	
<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>250</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>33</b>	<b>192</b>		
<b>Обед</b>							
Суп гороховый на м/к бульоне	200	7,5	11,0	15,0	165,1	102	
Котлета куриная с соусом красным (60/50)	110	8,5	5,5	9,5	120,5	444/505	
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,9	10,6	11,9	215,1	171	
Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	23,1	93,5	639	
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	пр	
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	пр	
Фрукт сезонный	220	1,8	0,4	16,2	86	ПР	
Кондитерское изделие	30	2,40	3,30	16,80	106,14	ПР	
<b>Итого обед:</b>	<b>960</b>	<b>28,5</b>	<b>31,3</b>	<b>116,2</b>	<b>898,0</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1730</b>	<b>48,4</b>	<b>42,5</b>	<b>234,6</b>	<b>1574,2</b>		
<b>день2</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	205	9,2	10,0	54,1	329,6	173	
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376	
Батон	20	1,0	1,0	6,4	38,6	пр	
<b>Итого завтрак:</b>	<b>525</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>87</b>	<b>484</b>		
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукт сезонный	220	1,8	0,4	16,2	86	ПР	
Кондитерское изделие	30	2,40	3,30	16,80	106,14	ПР	
<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>250</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>33</b>	<b>192</b>		
<b>Обед</b>							
Суп-лапша на курином бульоне	220	15,33	5,44	35,45	252,08	112	
Жаркое по-домашнему с мясом (170/50)	220	6,9	14,1	17,9	226,3	259	
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349	
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	63,5	пр	
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	пр	
Фрукт сезонный	220	1,8	0,4	16,2	86	ПР	
Кондитерское изделие	30	2,40	3,30	16,80	106,14	ПР	
<b>Итого обед:</b>	<b>950</b>	<b>30,5</b>	<b>23,9</b>	<b>138,4</b>	<b>899,3</b>		

Итого за день

1725	46,4	39,0	258,3	1575,0
------	------	------	-------	--------

день 3									
Завтрак									
Запеканка из творога с молоком сгущённым (200/30)	230	26,6	13,6	24,2	332,0	224			
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	65,8	14			
Сыр	10	2,6	2,7		34,6	15			
Батон	50	2,5	2,5	16,0	96,5	пр			
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376			
<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>32</b>	<b>26</b>	<b>51</b>	<b>572</b>				
Второй завтрак									
Фрукт сезонный	220	1,8	0,4	16,2	86	ПР			
Кондитерское изделие	30	2,40	3,30	16,80	106,14	ПР			
<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>250</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>33</b>	<b>192</b>				
Обед									
Суп картофельный с крупой (рис, пшено) на м/к бульоне	200	4,32	10,66	11,39	158,76	164			
Пюре гороховое	150	10,3	7,3	15,8	209,6	198			
Тефтели "мясные" с соусом красным (60/50)	110	7,8	7,7	8,1	132,5	437/505			
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349			
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	пр			
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	пр			
Фрукт сезонный	220	1,8	0,4	16,2	86	ПР			
Кондитерское изделие	30	2,40	3,30	16,80	106,14	ПР			
<b>Итого обед:</b>	<b>960</b>	<b>30,2</b>	<b>29,9</b>	<b>115,7</b>	<b>900,7</b>				
<b>Итого за день</b>	<b>1710</b>	<b>66,3</b>	<b>59,7</b>	<b>199,5</b>	<b>1664,8</b>				
день 4									
Завтрак									
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным (250/5)	255	5,8	10,0	54,1	329,6	175			
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	65,8	14			
Батон	40	2,0	2,0	12,8	77,2	пр			
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376			
<b>Итого завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>8</b>	<b>19</b>	<b>78</b>	<b>516</b>				
Второй завтрак									
Фрукт сезонный	220	1,8	0,4	16,2	86	ПР			
Кондитерское изделие	30	2,40	3,30	16,80	106,14	ПР			
<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>250</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>33</b>	<b>192</b>				
Обед									
Борщ с капустой, картофелем на м/к бульоне со сметаной (200/10)	210	5,5	14,1	10,1	158,6	82			
Рыба (минтай) запечённая (50/50)	100	13,1	8,7	9,4	168,6	254			
Картофельное пюре/ картофель с молоком	150	5,4	9,2	26,4	210,0	127/128			
Кисель	200	0,27	0,10	26,6	108,2	396			
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	пр			
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	пр			
Фрукт сезонный	220	1,8	0,4	16,2	86	ПР			
Кондитерское изделие	30	2,40	3,30	16,80	106,14	ПР			

	Итого обел:	960	31,7	36,2	129,2	949,2
Итого за день		1715	44,0	59,2	239,7	1657,0

день 5									
Завтрак					Второй завтрак				
Макаронны отварные с сыром	200	8,6	15,0	46,7	356,3	204			
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр			
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377			
Багтон	20	1,0	1,0	6,4	38,6	576			
<b>Итого завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>11,2</b>	<b>16,4</b>	<b>81,3</b>	<b>516,9</b>				
Второй завтрак									
Фрукт сезонный	220	1,8	0,4	16,2	86	ПР			
Кондитерское изделие	30	2,40	3,30	16,80	106,14	ПР			
<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>250</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>33</b>	<b>192</b>				
Обед									
Щи из свеж.капусты на м/к бульоне со сметаной (250/10)	260	6,60	14,80	9,70	179,7	84			
Плов с мясом (170/50)	220	16,8	18,7	35,1	374,8	292			
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349			
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	пр			
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	пр			
Фрукт сезонный	220	1,8	0,4	16,2	86	ПР			
Кондитерское изделие	30	2,40	3,30	16,80	106,14	ПР			
<b>Итого обед:</b>	<b>980</b>	<b>31,1</b>	<b>37,7</b>	<b>125,2</b>	<b>954,3</b>				
<b>Итого за день</b>	<b>1750</b>	<b>46,5</b>	<b>57,8</b>	<b>239,5</b>	<b>1663,3</b>				
день 6									
Завтрак					Второй завтрак				
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	24,4	10,7	42,3	363,1	327			
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр			
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377			
Багтон	20	1,0	1,0	6,4	38,6	пр			
<b>Итого завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>27,0</b>	<b>12,1</b>	<b>76,9</b>	<b>523,7</b>				
Второй завтрак									
Фрукт сезонный	220	1,8	0,4	16,2	86	ПР			
Кондитерское изделие	30	2,40	3,30	16,80	106,14	ПР			
<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>250</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>33</b>	<b>192</b>				
Обед									
Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне	200	5,00	7,67	26,69	195,79	103			
Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе красном (60/50)	110	11,65	7,08	12,73	183,69	128/505			
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,9	10,6	11,9	215,1	171			
Напиток из шиповника	200	0,2	0,0	10,4	41,9	388			
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	63,5	пр			
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	пр			
Фрукт сезонный	220	1,8	0,4	16,2	86	ПР			
Кондитерское изделие	30	2,40	3,30	16,80	106,14	ПР			
<b>Итого обед:</b>	<b>970</b>	<b>29,7</b>	<b>29,6</b>	<b>123,1</b>	<b>961,4</b>				
<b>Итого за день</b>	<b>1740</b>	<b>60,9</b>	<b>45,4</b>	<b>233,0</b>	<b>1677,3</b>				

день 7

Завтрак

Котлета куриная с соусом красным (60/50)	110	8,5	5,5	9,5	120,5	444/505
Рис отварной	150	3,8	15,6	30,2	276,4	234
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Батон	40	2,0	2,0	12,8	77,2	пр
<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>14,6</b>	<b>23,1</b>	<b>64,7</b>	<b>523,9</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Фрукт сезонный	220	1,8	0,4	16,2	86	ПР
Кондитерское изделие	30	2,40	3,30	16,80	106,14	ПР
<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>250</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>33</b>	<b>192</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с рыбой	200	2,2	4,7	20,3	131,9	134
Котлеты мясные "по домашнему" в соусе красном (60/50)	110	10,44	7,03	7,70	135,47	274/505
Картофель тушеный	150	2,8	10,6	15,6	189,0	172
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	63,5	пр
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	19,5	92,4	пр
Фрукт сезонный	220	1,8	0,4	16,2	86	ПР
Кондитерское изделие	30	2,40	3,30	16,80	106,14	ПР
<b>Итого обед:</b>	<b>980</b>	<b>24,5</b>	<b>26,7</b>	<b>133,5</b>	<b>900,4</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1730</b>	<b>43,3</b>	<b>53,5</b>	<b>231,2</b>	<b>1616,4</b>	

день 8

Завтрак

Каша молочная манная с маслом сливочным	205	13,32	13,80	45,60	359,88	181
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
Сыр	10	2,6	2,7		34,6	15
Батон	20	1,0	1,0	6,4	38,6	пр
<b>Итого завтрак:</b>	<b>535</b>	<b>18,4</b>	<b>17,9</b>	<b>78,5</b>	<b>548,4</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Фрукт сезонный	220	1,8	0,4	16,2	86	ПР
Кондитерское изделие	30	2,40	3,30	16,80	106,14	ПР
<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>250</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>33</b>	<b>192</b>	
<b>Обед</b>						
Суп гороховый на м/к бульоне	200	7,5	11,0	15,0	165,1	102
Соуска отварная с соусом (50/50)	100	5,60	2,60	10,20	88,60	362/505
Макаронные отварные	150	5,7	3,9	36,3	202,8	334
Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	23,1	93,5	639
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	63,5	пр
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	19,5	92,4	пр
Фрукт сезонный	220	1,8	0,4	16,2	86	ПР
Кондитерское изделие	30	2,40	3,30	16,80	106,14	ПР
<b>Итого обед:</b>	<b>970</b>	<b>27,7</b>	<b>21,8</b>	<b>150,9</b>	<b>898,0</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1755</b>	<b>50,3</b>	<b>43,4</b>	<b>262,4</b>	<b>1638,6</b>	

день 9										
Завтрак										
Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущённым (200/30)	230	11,36	15,20	59,52	422,4	188				
Батон с маслом (20/10)	30	1,1	8,3	6,5	105,1	пр/14				
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр				
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377				
<b>Итого завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>14,1</b>	<b>23,9</b>	<b>94,2</b>	<b>649,5</b>					
<b>Второй завтрак</b>										
Фрукт сезонный	220	2,0	0,4	17,8	95	ПР				
Кондитерское изделие	30	2,40	3,30	16,80	106,14	ПР				
<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>250</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>35</b>	<b>201</b>					
<b>Обед</b>										
Суп с клецками на м/к бульоне	200	7,75	10,38	10,75	167,42	102				
Котлета из минтая Фирменная с соусом (60/50)	110	6,2	5,2	6,5	97,0	243/505				
Картофельное пюре/ картофель с молоком	150	5,4	9,2	26,4	210,0	127/128				
Кисель	200	0,27	0,10	26,6	108,2	484				
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	63,5	пр				
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	пр				
Фрукт сезонный	220	1,8	0,4	16,2	86	ПР				
Кондитерское изделие	30	2,40	3,30	16,80	106,14	ПР				
<b>Итого обед:</b>	<b>970</b>	<b>27,54</b>	<b>29,11</b>	<b>131,52</b>	<b>907,63</b>					
<b>Итого за день</b>	<b>1780</b>	<b>46,0</b>	<b>56,7</b>	<b>260,4</b>	<b>1757,9</b>					
день 10										
<b>Завтрак</b>										
Омлет натуральный с колбасными изделиями	200	6,2	9,2	54,1	323,8	212				
Батон	20	1,0	1,0	6,4	38,6	пр				
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр				
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376				
<b>Итого завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>8,7</b>	<b>10,6</b>	<b>86,9</b>	<b>477,7</b>					
<b>Второй завтрак</b>										
Фрукт сезонный	220	1,8	0,4	16,2	86	ПР				
Кондитерское изделие	30	2,40	3,30	16,80	106,14	ПР				
<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>250</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>33</b>	<b>192</b>					
<b>Обед</b>										
Свекольник на м/к бульоне со сметаной (250/10)	260	5,88	5,00	14,13	125	82				
Плов с мясом (50/170)	220	16,8	18,7	35,1	374,8	292				
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349				
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	пр				
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	пр				
Фрукт сезонный	220	1,8	0,4	16,2	86	ПР				
Кондитерское изделие	30	2,40	3,30	16,80	106,14	ПР				
<b>Итого обед:</b>	<b>980</b>	<b>30,4</b>	<b>27,9</b>	<b>129,6</b>	<b>899,6</b>					
<b>Итого за день:</b>	<b>1750</b>	<b>43,3</b>	<b>42,2</b>	<b>249,5</b>	<b>1569,5</b>					
<b>Итого за 10 дней :</b>	<b>17385</b>	<b>495,41</b>	<b>499,34</b>	<b>2408,13</b>	<b>16393,92</b>					
<b>Среднее значение завтрака, второго завтрака и обеда за период</b>	<b>1738,5</b>	<b>49,54</b>	<b>49,93</b>	<b>240,81</b>	<b>1639,39</b>					



Суммарный объём блюд по приёмам пищи(в гр) СанПин 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 9 Таблица 3		Выход, гр
завтрак		500
Второй завтрак		200
Обед		700
НОРМА ЗАВТРАК МР 2.40179-20		
НОРМА ОБЕД МР 2.40179-20		

Фактический суммарный объём блюд по приёмам пищи в (гр) значение по меню		Выход, гр
Завтрак		520,5
Второй завтрак		250,0
Обед		968,0
Средняя всего завтрак, второй завтрак и обед		1738,5

Завтрак	16,13	16,83	78,32	529,53
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%				23%
Второй завтрак	4,22	3,7	33,16	193
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 5%				8%
Обед	29,19	29,40	129,33	916,86
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%				39%
Средняя всего за день	49,54	49,93	240,81	1639,39
Распределение ЭЦ в завтрак,обед при норме 50-60%				70%

Акт № 1009 МОУ "СОШ № 12 им. В.Ф. Бухарова"

