

Утверждаю
Директор ООО "Большая перемена"

Волков С.Н.

"БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА" 20 ____ г



Согласовано
Директор МАОУ "ЛИЦЕЙ №62"

Зотова М.В.

02.09 20 24 г



Перспективное меню с 7 лет 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	9,27	4,77	21,36	185,3	260
	Батон нарезной	40	3	1	20,8	108	пр
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Сыр твердый порциями	10	2,6	2,65	0,35	35,56	100
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	7,06	28,04	143
	Печенье	40	3	4,72	29,96	166,84	пр
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,2	19,35	79,7	580,34	
ОБЕД	Огурцы солёные	60	0,48	0,06	1,02	7,8	пр
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	2,2	4,6	15,62	122,12	102.1
	Тефтели куриные	90	11,43	15,1	17,36	230,95	390
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Макаронные изделия отварные	150	5,8	2,91	35,55	191,4	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	24,07	24,05	102,66	716,11	
ПОЛДНИК	Напиток из вишни	200	0,12	0,02	8,58	34,34	511
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	10,5	11,35	40,44	244,2	543
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,62	11,37	49,02	278,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	52,89	54,77	231,38	1574,99	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	9,54	11,72	24,1	251,31	250
	Булочка с корицей	100	7,62	6,17	51,26	296,07	438
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,4	17,89	82,5	577,18	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	3	4,44	58,2	пр
	Свекольник	200	1,8	2,88	13,54	92,3	131
	Рыба под маринадом (60/30)	90	13,51	14,67	32,5	228,6	343
	Пюре картофельное	150	6,29	4,46	36,05	182,66	312
	Напиток с чёрной смородиной	200	0,14	0,06	8	32,7	511.2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	26,42	25,7	115,95	706,36	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200			15	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	9,6	9,7	29,65	192,26	543
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,6	9,7	44,65	287,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	53,42	53,29	243,1	1570,8	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с ягодным соусом (150/50)	200	17,12	16,56	52,16	395,52	117
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,4	0,4	10,8	47	пр
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,78	16,98	71,02	475,74	
ОБЕД	Свекла отварная	60	0,9	0,06	5,28	25,2	17
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	2,58	4,64	15,2	113,28	155.3
	Котлета куриная	90	12,8	14,72	29,57	181,3	99
	Каша из гороха с маслом	150	6,2	5,71	25,91	236,49	418
	Напиток витаминизированный	200			19	75	РЦ 10.86
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	26,44	25,76	116,38	743,17	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,4	4	18,6	158	пр
	Булочка с кокосовой стружкой	100	6,5	7,4	30,26	191,2	564.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,9	11,4	48,86	349,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	55,12	54,14	236,26	1568,11	

День 4							
ЗАВТРАК	Огурцы солёные	60	0,48	0,06	1,02	7,8	пр
	Митбол куриный	90	11,4	14,94	19,9	262,6	412
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,64	3,91	38,85	225,67	237
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	7,06	28,04	143
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,13	5,7	29,85	пр
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	18,71	19,1	72,53	553,96	
ОБЕД	Морковь отварная	60	0,79	0,06	4,2	21,21	16
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,42	2,58	20,04	152,36	147
	Рагу из птицы (170/70)	240	17,56	22,36	56,97	405,36	407
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08		10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пр
		760	25,81	25,63	113,25	731,27	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	0,2	0,2	18,8	100	592
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблочным фаршем	100	9,7	10,3	30,5	241,36	543
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,9	10,5	49,3	341,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	54,42	55,23	235,08	1626,59	
День 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	11,7	15,15	31,38	251,36	296
	Булочка с сахаром	100	6,36	2,98	43,92	290,82	564,3
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,3	18,13	82,44	571,98	
ОБЕД	Икра свекольная	60	0,89	1,57	5,92	41,24	119
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	200	2,1	4,68	7,56	81,46	142,1
	Плов мясной (170/70)	240	18,59	19,37	61,62	489,23	265
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пр
		760	25,86	26,39	107,98	772,15	
ПОЛДНИК	Напиток с чёрной смородиной	200	0,14	0,06	8	32,7	511,2
	Рогалик со сгущёнкой	100	9,5	10,2	30,5	245,28	573
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,64	10,26	38,5	277,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	53,8	54,78	228,92	1622,11	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	220	12,45	14,8	26,51	276,45	250
	Джем	30			20,4	81,6	пр
	Батон нарезной	50	3,75	1,25	26	135	пр
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	7,06	28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,4	16,11	79,97	521,09	
ОБЕД	Морковь отварная	60	0,79	0,06	4,2	21,21	16
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	2,22	3,5	8,9	76,2	128
	Соус Болоньезе	90	12,8	17,65	35,2	265,6	303
	Спагетти отварные с маслом	150	5,65	2,5	35,59	191,4	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08		10,62	40,44	508
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пр
ПОЛДНИК	Брецель	100	9,7	10,2	33,7	238,26	555
	Кисель витаминизированный	200			15	95	614
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,7	10,2	48,7	333,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	51,6	50,65	244,6	1561,1	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшённая молочная жидкая	200	10,1	9,08	38,62	286,82	267
	Булочка с кокосовой стружкой	100	6,5	7,4	30,26	191,2	564,1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,84	16,48	76,02	507,82	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	3	4,44	58,2	пр
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	3,2	5,6	17,65	133,25	102
	Гуляш из отварного мяса (50/40)	90	13,96	13,14	22,5	234,24	367
	Рис отварной	150	3,87	4,7	40,08	218,03	414
	Напиток из вишни	200	0,12	0,02	8,58	34,34	511
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пр
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	25,83	27,09	114,67	789,96	
	Пирог морковный	100	4,4	4	18,6	158	пр
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	5,68	6,49	30,8	190,46	414
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	52,75	54,06	240,09	1646,24	

День 8							
ЗАВТРАК	Омлет с зелёным горошком	160	12,98	15,77	31,55	289,86	302
	Батон нарезной	40	3	1	20,8	108	пр
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,4	0,4	10,8	47	пр
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,64	17,19	71,21	478,08	
ОБЕД	Икра свекольная	60	0,89	1,57	5,92	41,24	119
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,56	4,36	13,68	104,78	134
	Жаркое из птицы (180/60)	240	18,42	19,2	65,7	435,23	407,2
	Напиток с чёрной смородиной	200	0,14	0,06	8	32,7	511,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	25,97	25,82	114,72	725,85	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	0,2	0,2	18,8	100	592
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблочным фаршем	100	9,7	10,3	30,5	241,36	543
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,9	10,5	49,3	341,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	52,51	53,51	235,23	1545,29	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	9,76	9,58	30,58	297,16	266
	Булочка с кунжутом	100	8,34	8,4	45,2	251,3	564,2
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	7,06	28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,3	18,04	82,84	576,5	
ОБЕД	Морковь отварная	60	0,79	0,06	4,2	21,21	16
	Суп-лапша на м/к бульоне	200	2,52	5,38	6,92	115,88	157
	Голубцы ленивые	90	10,69	14,97	18,85	246,5	372
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша пшеничная	150	7,61	3,42	42,02	218,52	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08		10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	25,77	25,21	105,1	765,95	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,12	0,02	8,58	34,34	511,1
	Плюшка Московская	100	10,2	9,6	35,2	263,4	270
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,32	9,62	43,78	297,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	54,39	52,87	231,72	1640,19	
День 10							
ЗАВТРАК	Огурцы солёные	30	0,24	0,03	0,51	3,9	пр
	Плов из отварной птицы (160/80)	240	16,57	18,9	55,1	413,26	406
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,03	19,2	74,15	506,66	
ОБЕД	Свекла отварная	60	0,9	0,06	5,28	25,2	17
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	7,4	77,26	142
	Митбол куриный	90	11,4	14,94	19,9	262,6	412
	Пюре картофельное	150	6,29	4,46	36,05	182,66	312
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	25,11	24,45	101,51	707,94	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200			15	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	9,6	9,7	29,65	192,26	543,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,6	9,7	44,65	287,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	53,74	53,35	220,31	1501,86	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15715	534,64	536,65	2346,69	15857,28	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1571,5	53,46	53,67	234,67	1585,73	

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за 10 дней					
	Масса порции нетто, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы, гр	Энергетическая ценность Ккал
Суточная потребность в пищевых веществах		77	79	335	2350
Завтрак	501,50	17,76	17,85	77,24	534,94
Рекомендуемая величина	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%					23%
Обед	764,00	25,68	25,44	110,82	736,55
Рекомендуемая величина	700	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%					31%
Полдник	300,00	10,03	10,37	46,62	314,24
Рекомендуемая величина	300	7,7-11,5	7,9-11,85	33,5-50,25	235-352,5
Распределение ЭЦ в полдник при норме 10-15%					13%
Средняя всего за день	1565,50	53,46	53,67	234,67	1585,73
Рекомендуемая величина	1500	50,82-63,53	52,14-65,18	221,1-276,38	1410-1762,5
Распределение ЭЦ в завтрак, обед, полдник при норме 60-75%		69%	68%	70%	67%