Согласовано:
Директор МОУ "СОШ № 5 им. В.Хомяковой"
_____ Н.С. Исаева
09. 01. 2023 г

Утверждаю
Директор ООО "Большая перемена"
_____ Волков С.Н.
09. 01. 2023 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
	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**16,1**	**22,55**	**69,93**	**547,92**	
ОБЕД	Свекольник	200	5,88	5	14,13	125	82
	Котлета по домашнему в соусе красном	90	8,44	10,03	7,7	135,47	274/505
	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 ржаной	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	12	66	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		**700**	**26,02**	**21,83**	**116,93**	**730,67**	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,1		27,9	111	396
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	4,6	4	26,8	162	738
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**4,7**	**4**	**54,7**	**273**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1500**	**46,82**	**48,38**	**241,56**	**1551,59**	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью (с соусом)	200	22,84	8,8	42,9	330,8	297
	Булочка фруктовая / Кондитерские изделия	100	3,5	4	27,8	161	617
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**26,54**	**12,8**	**80,9**	**532,8**	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	200	5,4	9,4	7,8	124	96
	Кнели из кур с рисом	90	8,3	3,07	6,44	114,49	411
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	38,7	245	171
	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**	**29,42**	**20,79**	**103,9**	**782,69**	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	пр
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	5,5	6,4	33	211	738
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**10,9**	**11,4**	**54,6**	**369**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1500**	**66,86**	**44,99**	**239,4**	**1684,49**	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	7,82	7,04	40,6	257,32	181
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблочным фаршем / Кондитерские изделия	100	3,3	3,1	26,3	186,6	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**11,32**	**10,24**	**81,9**	**503,92**	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	200	3,1	5,6	8	96	88
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	90	13,2	9,4	4,6	163,8	294

	Картофельное пюре	150	5,4	9,2	26,4	210	*128*
	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**	**26,4**	**88,5**	**721**	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,17	0,04	23,1	93,5	*639*
	Ватрушки с повидлом	100	4,3	2,1	44	213	*741*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**4,47**	**2,14**	**67,1**	**306,5**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1500**	**43,79**	**38,78**	**237,5**	**1531,42**	

День 4							
ЗАВТРАК	Плов из птицы	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		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*
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90	10,88	11,77	9,82	98,32	*444/505*
	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**	**31,1**	**19,72**	**118,53**	**710,81**	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный , томатный	200	1,4	0,2	26,4	120	*592*
	Косичка с сахаром	100	4	2,3	48	237	*622*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**5,4**	**2,5**	**74,4**	**357**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1500**	**58,7**	**52,15**	**265,38**	**1613,71**	
День 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	38,3	191	*334*
	Фрикадельки мясные с соусом красным	90	8,65	10,08	12,73	183,69	*128/505*
	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,42	1,8	2,45	27,84	*70*
	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**	**17,97**	**18,18**	**81,58**	**544,73**	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	3,4	8,6	15,8	131,2	*102*
	Рагу из птицы	240	18,87	26,4	16,97	397,68	*407*
	Напиток витаминаминизированный	200			19	75	*101*
	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**	**27,87**	**36,9**	**76,87**	**752,08**	
ПОЛДНИК	Кисель из ягод	200	0,1		27,9	111	*396*
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163	*738*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**3,2**	**2,5**	**30,9**	**274**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1500**	**49,04**	**57,58**	**189,35**	**1570,81**	
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-лапша на курином бульоне	200	3,94	4,48	7,88	143,18	*112*
	Жаркое по домашнему	240	6,9	14,1	17,9	266	*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	30	2,4	0,5	12	66	*пр*
ИТОГО ЗА ОБЕД		**710**	**18,04**	**20,98**	**86,98**	**715,78**	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	5,5	6,4	33	211	*738*
	Кисель витаминизированный	200	0,1		27,9	111	*396*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**5,6**	**6,4**	**60,9**	**322**	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1570**	**34,44**	**46,33**	**227,61**	**1581,2**	
		День 7					
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	11,3	19,5	2,3	238	*210*
	Зелёный горошек консервированный	50	1,5	3,1	3,1	46	*75*
	Булочка домашняя / Кондитерские изделия	100	6,7	12,6	35,4	262	*769*
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	*377*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**19,7**	**35,2**	**51**	**587**	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	3,1	5,6	8	96	*82*
	Плов из отварной птицы	240	14,38	26,47	45,26	398,06	*406*
	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**	**23,78**	**34,27**	**102,76**	**745,26**	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163	*738*
	Компот из замороженной ягоды	200	0,17	0,04	23,1	93,5	*639*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**3,27**	**2,54**	**26,1**	**256,5**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1500**	**46,75**	**72,01**	**179,86**	**1588,76**	

День 8							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,42	1,8	2,45	27,84	*70*
	Суфле из кур с соусом / Биточки мясные Нежные с соусом	90	10,15	7	3,37	137,22	*408/268*
	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**	**22,17**	**16,6**	**72,62**	**552,26**	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	5,12	3,6	17,4	115,8	*102*
	Биточки рыбные с соусом	90	9,41	4,14	10,83	118,05	*345*
	Картофель отварной с маслом	150	2,9	4,7	33,6	145	*125*
	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**	**25,95**	**14,86**	**117,19**	**705,45**	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	*пр*
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	4,6	4	26,8	162	*738*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**10**	**9**	**48,4**	**320**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1510**	**58,12**	**40,46**	**238,21**	**1577,71**	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,4	28,8	291,9	*266*
	Булочка дорожная с повидлом / Кондитерские изделия	100	6,5	6,9	59,7	327	*628*
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	*377*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**13,86**	**16,3**	**98,7**	**659,9**	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	200	4,6	6,4	7,9	110	*88*
	Шницели куриные, припущенные с соусом	90	10,88	11,77	9,82	98,32	*444/505*
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,6	4,9	37,8	223	*302*
	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**	**27,28**	**25,07**	**112,32**	**710,52**	
ПОЛДНИК	Кисель из ягод	200	0,1		27,9	111	*396*
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	3,3	3	34,8	180	*738*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**3,4**	**3**	**62,7**	**291**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1500**	**44,54**	**44,37**	**273,72**	**1661,42**	
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 из говядины "ежики" с соусом	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	Сок фруктовый, плодовый, ягодный	200	1,4	0,2	26,4	120	*592*
	Пирог морковный	100	5,68	11,28	31,8	253,39	*б/н*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**7,08**	**11,48**	**58,2**	**373,39**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1500**	**36,58**	**47,78**	**218,7**	**1568,13**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**15080**	**485,64**	**492,83**	**2311,29**	**15929,24**	

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	**1508**	**48,56**	**49,28**	**231,13**	**1592,92**	

Норма среднее значение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3	Выход, гр
завтрак	500
обед	700
полдник	300
НОРМА ЗАВТРАК МР 2.40179-20	
НОРМА ОБЕД МР 2.40179-20	

Фактическое среднее значение по меню	Выход, гр
Завтрак	506,0
Обед	702,0
Полдник	300,0
	1508,0

Завтрак		17,09	19,62	76,65	550,65
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%					23%
Обед					
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%		25,68	24,17	100,68	728,04
Полдник					31%
Распределение ЭЦ в полдник при норме 10-15%		5,80	5,50	53,80	314,24
Средняя всего за день					13%
Распределение ЭЦ в завтрак,обед, полдник при норме 60-75%		48,56	49,28	231,13	1592,92
					68%