

Согласовано:

Директор МОУ «СОШ №30 с углубленным изучением отдельных предметов  
имени Героя Советского Союза Коваленко П.М.»



Утверждаю

Директор ООО «Большая перемена»



Волков С.Н.

Перспективное меню от 7 до 11 лет

## ООО "БОЛЬШАЯ ЛЕЧЕБЕНА"

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	200	5,6	6,9	36,1	220,2	175
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	лр
	Сыр твердый порционный	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 вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Йогурт	95	4,3	3	12,3	106	лр
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	лр
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>695</b>	<b>21,8</b>	<b>25,85</b>	<b>98,23</b>	<b>726,22</b>	
ОБЕД	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	лр
	Свекольник	200	5,88	5	14,13	128	82
	Котлета по домашнему в соусе красном (60/30)	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
	Йогурт	95	4,3	3	12,3	106	лр
	Хлеб ржаной	30	3,2	1,4	13,1	82,2	лр
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	12	66	лр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>895</b>	<b>31,72</b>	<b>25,13</b>	<b>145,23</b>	<b>908,97</b>	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,1		27,9	111	396
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустным фаршем	100	4,6	4	26,8	162	738
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>4,7</b>	<b>4</b>	<b>54,7</b>	<b>273</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1890</b>	<b>58,22</b>	<b>54,98</b>	<b>298,16</b>	<b>1908,19</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с маком душистым (150/50)	200	26,6	13,6	24,2	332	224
	Булочка фруктовая / Кондитерские изделия	100	3,5	4	27,8	161	617/1Р
	Йогурт	95	4,3	3	12,3	106	лр
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>595</b>	<b>34,6</b>	<b>20,6</b>	<b>74,5</b>	<b>640</b>	
ОБЕД	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	лр
	Расоульник ленинградский на мяк бульоне	200	5,4	9,4	7,8	124	98
	Куски из кур с рисом (60/30)	90	8,3	3,07	6,44	114,49	411
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	36,7	245	171
	Компот из куралы	200	1,92	0,12	25,88	151	557
	Йогурт	95	4,3	3	12,3	106	лр
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	лр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	лр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>895</b>	<b>35,12</b>	<b>24,09</b>	<b>132,2</b>	<b>960,99</b>	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	лр
	Булочка сахарная	100	3,3	7,3	26,4	179	638
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>8,7</b>	<b>12,3</b>	<b>48</b>	<b>337</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1790</b>	<b>78,42</b>	<b>56,99</b>	<b>284,7</b>	<b>1937,99</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	7,82	7,04	40,8	257,32	181
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблочным фаршем / Кондитерские изделия	100	3,3	3,1	28,3	186,6	405,2/1Р
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
	Йогурт	95	4,3	3	12,3	106	лр
	Фрукт свежий, сезонный	200	2,8	0,6	32	144,6	лр
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>795</b>	<b>18,42</b>	<b>13,84</b>	<b>126,2</b>	<b>754,52</b>	
ОБЕД	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	лр
	Ци из свежей капусты с картофелем вегетарианский со сметаной	200	3,1	5,8	6	96	88
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами (60/30)/Котлета рыбная из минтая фирменная с соусом (60/30)	90	13,2	9,4	4,6	183,8	294/243
	Картофельное пюре	150	5,4	9,2	26,4	210	128
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388
	Йогурт	95	4,3	3	12,3	106	лр
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	лр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	лр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>895</b>	<b>33,7</b>	<b>29,7</b>	<b>116,8</b>	<b>899,3</b>	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,17	0,04	23,1	83,5	639
	Ватрушки с повидлом	100	4,3	2,1	44	213	741
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>4,47</b>	<b>2,14</b>	<b>67,1</b>	<b>308,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1990</b>	<b>66,69</b>	<b>46,68</b>	<b>310,1</b>	<b>1960,32</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Плов из птицы (160/50)	240	17,8	28,47	47,25	402	440
	Кукуруза консервированная припущенная	30	0,8	0,06	1,89	20,7	131
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	лр
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
	Йогурт	95	4,3	3	12,3	106	лр
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	лр
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>695</b>	<b>27,9</b>	<b>33,23</b>	<b>100,75</b>	<b>724,2</b>	
ОБЕД	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	лр
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,12	2,24	16	98,8	103
	Котлеты куриные, припущенные с соусом (60/30)	90	10,88	11,77	9,82	99,32	444/505
	Каша из гороха с маслом	150	10,9	3,71	35,91	236,49	168
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349



	Йогурт	95	4,3	3	12,3	106	лр
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	лр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	лр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>895</b>	<b>36,8</b>	<b>23,02</b>	<b>146,83</b>	<b>889,11</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый, плодовой, яблочный, томатный	200	1,4	0,2	28,4	120	592
	Кисель с сахаром	100	4	2,3	48	237	622
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>5,4</b>	<b>2,5</b>	<b>74,4</b>	<b>357</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1890</b>	<b>70,1</b>	<b>58,75</b>	<b>321,89</b>	<b>1970,31</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,6	38,3	191	334
	Фрикадельки мясные с соусом красным (80/30)	90	8,65	10,08	12,73	183,88	126/505
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	лр
	Йогурт	95	4,3	3	12,3	106	лр
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	лр
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>665</b>	<b>23,25</b>	<b>19,68</b>	<b>107,43</b>	<b>696,19</b>	
<b>ОБЕД</b>	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	лр
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	3,4	8,6	15,8	131,2	102
	Рагу из птицы (170/70)	240	18,67	26,4	18,97	397,68	407
	Напиток витаминизированный / Напиток из шиповника	200			19	75	101/366
	Йогурт	95	4,3	3	12,3	106	лр
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	лр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	лр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>895</b>	<b>33,57</b>	<b>40,2</b>	<b>105,17</b>	<b>930,38</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель из ягод	200	0,1		27,9	111	396
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163	736
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>3,2</b>	<b>2,5</b>	<b>30,9</b>	<b>274</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1860</b>	<b>60,02</b>	<b>62,38</b>	<b>243,6</b>	<b>1899,67</b>	
<b>Неделя 2 День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная	200	4,2	7,8	30,2	206,4	173
	Батон нарезной	40	2,8	0,8	18,4	92	лр
	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
	Йогурт	95	4,3	3	12,3	106	лр
	Фрукт свежий, сезонный	200	2,8	0,6	32	144,6	лр
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>755</b>	<b>16,5</b>	<b>22,25</b>	<b>108,03</b>	<b>721,72</b>	
<b>ОБЕД</b>	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	лр
	Суп лапша на курином бульоне	200	3,94	4,48	7,86	143,18	112
	Жареное по-домашнему (180/80)	240	6,9	14,1	17,9	266	259
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349
	Йогурт	95	4,3	3	12,3	106	лр
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	лр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	лр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>905</b>	<b>23,74</b>	<b>24,28</b>	<b>115,28</b>	<b>894,08</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Плюшка Московская	100	3,6	7,9	27,7	189	535
	Кисель витаминизированный	200	0,1		27,9	111	396
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>3,7</b>	<b>7,9</b>	<b>55,8</b>	<b>300</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1960</b>	<b>43,94</b>	<b>54,43</b>	<b>278,91</b>	<b>1915,8</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	150	11,3	19,8	2,3	238	210
	Зеленый горошек консервированный	50	1,5	3,1	3,1	45	75
	Булочка домашняя / Кондитерские изделия	100	6,7	12,6	35,4	262	766/10
	Йогурт	95	4,3	3	12,3	106	лр
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
	Батон нарезной	40	2,8	0,8	18,4	92	лр
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>645</b>	<b>26,7</b>	<b>45,2</b>	<b>81,83</b>	<b>850,72</b>	
<b>ОБЕД</b>	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	лр
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	3,1	5,6	9	98	82
	Плов из отварной птицы (160/80)	240	14,36	26,47	45,28	398,08	406
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388
	Йогурт	95	4,3	3	12,3	106	лр
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	лр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	лр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>895</b>	<b>29,48</b>	<b>37,57</b>	<b>131,06</b>	<b>923,66</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163	736
	Компот из замороженной ягоды	200	0,17	0,04	23,1	93,5	639
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>3,27</b>	<b>2,54</b>	<b>26,1</b>	<b>256,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1840</b>	<b>59,45</b>	<b>85,31</b>	<b>238,99</b>	<b>2030,78</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	лр
	Суфле из кур с соусом / Биточки мясные Нежные с соусом (60/30)	90	10,15	7	3,37	137,22	466/266
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	39,7	245	171
	Йогурт	95	4,3	3	12,3	106	лр
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	лр
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>665</b>	<b>27,45</b>	<b>18,1</b>	<b>98,47</b>	<b>702,72</b>	
<b>ОБЕД</b>	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	лр
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	5,12	3,8	17,4	115,8	102
	Биточки рыбные с соусом/Котлеты рыбные из микса	90	9,41	4,14	10,83	118,05	243/505
	Фирменный соус (80/30)	90					
	Картофель отварной с маслом	150	2,9	4,7	33,8	145	125
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	151	551
	Йогурт	95	4,3	3	12,3	106	лр
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	лр



	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	гр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>906</b>	<b>31,85</b>	<b>18,16</b>	<b>145,49</b>	<b>883,75</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочный продукт	200	5,4	3	21,6	158	гр
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	4,6	4	26,8	162	738
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>48,4</b>	<b>320</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1870</b>	<b>69,1</b>	<b>45,26</b>	<b>292,36</b>	<b>1906,47</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,4	28,8	291,9	266
	Булочка дрожжевая с повидлом / Кондитерские изделия	100	6,5	6,9	59,7	327	626/ПР
	Йогурт	95	4,3	3	12,3	106	гр
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	82	гр
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>645</b>	<b>20,86</b>	<b>27,3</b>	<b>129,53</b>	<b>923,62</b>	
<b>ОБЕД</b>	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	гр
	Ци из свежей капусты с картофелем на мик бульоне	200	4,6	6,4	7,9	110	89
	Шницели куриные, припущенные с соусом/Котлеты куриные, припущенные с соусом (60/30)	90	10,88	11,77	9,82	56,32	444/505
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,8	4,9	37,8	223	302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,8	0,1	31,7	131	349
	Йогурт	95	4,3	3	12,3	106	гр
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	гр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	гр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>895</b>	<b>32,90</b>	<b>28,37</b>	<b>140,62</b>	<b>888,82</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель из ягод	200	0,1		27,9	111	366
	Пирожки печеные из слоеного теста с повидлом	100	3,3	3	34,8	180	738
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>3,4</b>	<b>3</b>	<b>62,7</b>	<b>291</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1850</b>	<b>57,24</b>	<b>58,67</b>	<b>332,85</b>	<b>2103,44</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	8,6	15	46,7	356,3	204
	Фрукт свежий, сезонный	200	2,8	0,8	32	144,6	гр
	Йогурт	95	4,3	3	12,3	106	гр
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	375
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>695</b>	<b>15,9</b>	<b>18,7</b>	<b>106</b>	<b>665,9</b>	
<b>ОБЕД</b>	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	гр
	Рассольник (винегретный вегетарианский)	200	1,7	4,3	13,7	100,94	98
	Тфтели из говядины "ежики" с соусом / Тфтели 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
	Наливка из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388
	Йогурт	95	4,3	3	12,3	106	гр
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	8,9	82,2	гр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	гр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>895</b>	<b>26</b>	<b>24,2</b>	<b>105,9</b>	<b>884,44</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	1,4	0,2	26,4	120	592
	Булочка Восточная	100	1,7	5,2	21,7	184	606
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>3,1</b>	<b>6,4</b>	<b>48,1</b>	<b>314</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1890</b>	<b>44</b>	<b>48,3</b>	<b>261</b>	<b>1865,34</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>18830</b>	<b>597,08</b>	<b>571,78</b>	<b>2832,55</b>	<b>19488,21</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1883</b>	<b>59,71</b>	<b>57,18</b>	<b>283,26</b>	<b>1948,82</b>	

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
<b>НОРМА ЗАВТРАК МР 2.40179-20</b>	
<b>НОРМА ОБЕД МР 2.40179-20</b>	

Фактическое среднее значение по меню	Выход, гр
Завтрак	685,0
Обед	897,0
Полдник	300,0
	1882,0

Завтрак		23,34	24,56	103,10	740,58
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-23%					32%
Обед					
Распределение ЭЦ в обед при норме 50-53%		31,38	27,47	128,56	906,34
Полдник					38%
Распределение ЭЦ в полдник при норме 16-13%		4,89	5,13	51,80	302,90
Средняя норма за день					13%
Распределение ЭЦ в завтрак,обед, полдник при норме 60-73%		59,71	57,18	283,26	1948,82
					83%