

Утверждаю  
Директор ООО "Большая перемена"



Волков С.Н.

30.08  
2024 г

Согласовано  
Директор МОУ "СОШ №97"



Власова Л.В.

30.08  
2024 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		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
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	106
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>18,2</b>	<b>19,35</b>	<b>79,7</b>	<b>580,34</b>	<b>пр</b>
ОБЕД	Огурцы соленые	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>780</b>	<b>24,07</b>	<b>24,05</b>	<b>102,66</b>	<b>716,11</b>	<b>511</b>
ПОЛДНИК	Напиток из вишни	200	0,12	0,02	8,58	34,34	543
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	10,5	11,35	40,44	244,2	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,62</b>	<b>11,37</b>	<b>49,02</b>	<b>278,54</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1580</b>	<b>52,89</b>	<b>54,77</b>	<b>231,38</b>	<b>1574,99</b>	
<b>День 2</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>17,4</b>	<b>17,89</b>	<b>82,5</b>	<b>577,18</b>	
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 черной 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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>26,42</b>	<b>25,7</b>	<b>115,95</b>	<b>706,36</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,6</b>	<b>9,7</b>	<b>44,65</b>	<b>287,26</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1560</b>	<b>53,42</b>	<b>53,29</b>	<b>243,1</b>	<b>1570,8</b>	
<b>День 3</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>17,78</b>	<b>16,98</b>	<b>71,02</b>	<b>475,74</b>	
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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>26,44</b>	<b>25,76</b>	<b>116,38</b>	<b>743,17</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,9</b>	<b>11,4</b>	<b>48,86</b>	<b>349,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1560</b>	<b>55,12</b>	<b>54,14</b>	<b>236,26</b>	<b>1568,11</b>	



**День 4**

ЗАВТРАК	Огурцы соленные	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	225,57	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>615</b>	<b>18,71</b>	<b>19,1</b>	<b>72,53</b>	<b>563,96</b>	
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
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пр	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>25,81</b>	<b>25,63</b>	<b>113,25</b>	<b>731,27</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,9</b>	<b>10,5</b>	<b>49,3</b>	<b>341,36</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1575</b>	<b>54,42</b>	<b>55,23</b>	<b>235,08</b>	<b>1626,59</b>	

**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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>18,3</b>	<b>18,13</b>	<b>82,44</b>	<b>571,98</b>	
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
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пр	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>25,86</b>	<b>26,39</b>	<b>107,98</b>	<b>772,15</b>	
ПОЛДНИК	Напиток с черной смородиной	200	0,14	0,06	8	32,7	511,2
	Рогалик со сгущенкой	100	9,5	10,2	30,5	245,28	573
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,64</b>	<b>10,26</b>	<b>38,5</b>	<b>277,98</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1560</b>	<b>53,8</b>	<b>54,78</b>	<b>228,92</b>	<b>1622,11</b>	

**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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>16,4</b>	<b>16,11</b>	<b>79,97</b>	<b>521,09</b>	
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
	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>25,5</b>	<b>24,34</b>	<b>115,93</b>	<b>706,75</b>	
ПОЛДНИК	Брецель	100	9,7	10,2	33,7	238,26	555
	Кисель витаминизированный	200			15	95	614
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,7</b>	<b>10,2</b>	<b>48,7</b>	<b>333,26</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1560</b>	<b>51,6</b>	<b>50,65</b>	<b>244,6</b>	<b>1561,1</b>	

**День 7**

ЗАВТРАК	Каша пшеничная 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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>16,84</b>	<b>16,48</b>	<b>76,02</b>	<b>507,82</b>	
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
	Хлеб пшеничный витаминизированный	200	0,12	0,02	8,58	34,34	511
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>25,83</b>	<b>27,09</b>	<b>114,67</b>	<b>789,96</b>	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,4	4	18,6	158	пр
	Пирог морковный	100	5,68	6,49	30,8	190,46	414
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,08</b>	<b>10,49</b>	<b>49,4</b>	<b>348,46</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1560</b>	<b>52,75</b>	<b>54,06</b>	<b>240,09</b>	<b>1646,24</b>	



День 8

ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	160	12,98	15,77	31,55	289,85	302
	Батон нарезной	40	3	1	20,8	158	пр
	Чай с клубничкой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494
	Фрукт свежий сезонный	100	0,4	0,4	10,6	47	пр
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>600</b>	<b>16,64</b>	<b>17,19</b>	<b>71,21</b>	<b>478,68</b>	
ОБЕД	Яйца сваренная	60	0,89	1,57	5,92	41,24	119
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,56	4,36	13,66	104,78	134
	Жаркое из птицы (180/60)	240	18,42	19,2	65,7	435,23	497,2
	Напиток с черной 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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>760</b>	<b>25,97</b>	<b>25,82</b>	<b>114,72</b>	<b>725,85</b>		
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, 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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>9,9</b>	<b>10,5</b>	<b>49,3</b>	<b>341,36</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1660</b>	<b>52,51</b>	<b>53,51</b>	<b>235,23</b>	<b>1645,29</b>		

День 9

ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	9,76	9,58	30,58	297,15	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>18,3</b>	<b>18,04</b>	<b>82,84</b>	<b>576,5</b>		
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>780</b>	<b>25,77</b>	<b>25,21</b>	<b>105,1</b>	<b>765,95</b>		
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>10,32</b>	<b>9,62</b>	<b>43,78</b>	<b>297,74</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1640</b>	<b>54,39</b>	<b>52,87</b>	<b>231,72</b>	<b>1640,19</b>		

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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>19,03</b>	<b>19,2</b>	<b>74,15</b>	<b>506,66</b>		
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>760</b>	<b>25,11</b>	<b>24,45</b>	<b>101,51</b>	<b>707,94</b>		
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>9,6</b>	<b>9,7</b>	<b>44,65</b>	<b>287,26</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1560</b>	<b>53,74</b>	<b>53,35</b>	<b>220,31</b>	<b>1501,86</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>15715</b>	<b>534,64</b>	<b>536,65</b>	<b>2346,69</b>	<b>15857,28</b>		
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>1571,5</b>	<b>53,46</b>	<b>53,67</b>	<b>234,67</b>	<b>1585,73</b>		

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за 10 дней

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