

Утверждаю

Директор ООО "Большая перемена"

Волков С.Н.

20 ____ г



Согласовано

Директор МОУ СОШ №7"

Трофимова И.В.

20 ____ г



Перспективное меню с 7 лет до 11 лет

Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,34	6,86	27,28	203,5	260
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	111
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	100,1
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,46	493
	Печенье	40	3	4,72	29,96	166,84	590
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	13,99	21,84	84,99	596,6	
	Свекольник	200	3,8	5,88	15,54		131
	Сосиски отварные в соусе	90	6,44	10,95	2,13		395,1
	Макаронные изделия отварные	150	5,8	3,91	43,55	201,4	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	10,62	40,44	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	20,47	21,4	96,62	648,85	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0	0	24	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	6,54	7,87	31,16	235,4	543,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,54	7,87	55,16	330,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	41	51,11	236,77	1575,85	
Неделя 1 день 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью (с соусом)	200	22,04	16,9	33,78	364,56	233
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,4	0,4	9,8	47	112
	Чай с лимонном	200	0,26	0	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	22,7	17,3	50,82	442,4	
	Рассолыник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	7,36	13,94	155,46	134,1
	Кнедли из кур с рисом	90	12,61	10,49	8,52	169,91	411
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	7,91	38,85	225,67	237

	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	29,98	26,54	111,95	786,1	
	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	516,1
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	5,89	3,73	32,07	217,04	454,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	11,29	8,73	53,67	375,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	63,97	52,57	216,44	1603,54	
Неделя 1 день 3							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,6	257,32	250
	Булочка школьная	100	7,63	7,47	52	276,37	574
	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,65	14,51	99,62	562,15	
	Сул картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,28	15,06	133,8	147
ОБЕД	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	90	9,22	7,66	8,93	143,99	343
	Рагу из овощей	150	3,47	9,73	42,23	198,21	195,1
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	19,52	20,47	102,46	647,02	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,3	0,12	9,18	39,74	511,1
	Ватрушки с повидлом	100	6,3	6,89	33,12	206,93	540
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,6	7,01	42,3	246,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	41,77	41,99	244,38	1455,84	
Неделя 1 день 4							
	Плов из отварной птицы	240	17,17	18,47	45,26	435,06	406
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	108
	Чай с лимоном	200	0,26	0	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	21,78	19,13	77,28	588,6	

ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	17,4	107,26	142,3
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90	10,28	10,48	8,28	178,28	412,1
	Каша из гороха с маслом	150	12,9	9,71	39,91	256,49	418,1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	29,85	25,07	100,99	705,17	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	0,2	0,2	22,8	100	518,1
	Косичка с сахаром	100	8,25	6,67	35,21	306,49	555,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,45	6,87	58,01	406,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	60,08	51,07	236,28	1700,26	
Неделя 1 день 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5,8	3,91	43,55	201,4	291
	Колбасные изделия отварные с соусом	90	6,49	9,05	2,74	121,49	395,2
	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	106
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	108
	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,1	13,29	68,82	426,05	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1,84	3,4	17,1	131,5	144,2
	Рагу из птицы	240	20,88	22,94	39,97	398,68	407
	Напиток витаминизированный	200	0	0	19	75	РЦ 10,86.
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	27,07	27	100,85	727,88	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	6,98	26,54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	7,86	35,47	239,67	543,3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,27	7,86	42,45	266,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	48,44	48,15	212,12	1420,14	

Неделя 2 День 6									
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	268		
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	111		
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	100,1		
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105		
	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,46	493		
	Печенье	40	3	4,72	29,96	166,84	590		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,29	22,14	91,13	613,72			
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	3,54	5,94	10,82	118,08	128,1		
	Сосиски отварные в соусе	90	6,44	10,95	2,13	177,23	395,1		
	Макаронные изделия отварные	150	5,8	3,91	43,55	201,4	291		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	10,62	40,44	508		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	108		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109		
	ИТОГО ЗА ОБЕД		700	20,21	21,46	91,9	659,85		
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	5,89	6,73	31,07	217,04	454,1		
	Кисель витаминизированный	200	0	0	24	95	614		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	5,89	6,73	55,07	312,04			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	40,39	50,33	238,1	1585,61			
Неделя 2 День 7									
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	200	14,18	14,9	25,64	318,6	302		
	Булочка домашняя	100	8,4	5,97	52,06	318	564		
	Чай с лимоном	200	0,26	0	7,24	30,84	494		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	22,84	20,87	84,94	667,44			
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,94	6,48	15,88	153,18	156		
	Плов из отварной птицы	240	17,17	18,47	45,26	435,06	406		
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	108		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109		
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25,78	25,75	97,38	759,26			
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	7,86	35,47	239,67	543,3		

	Компот из замороженной ягоды	200	0,3	0,12	9,18	39,74	511,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,57	7,98	44,65	279,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	55,19	54,6	226,97	1706,11	
Неделя 2 День 8							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,6	257,32	250
	Булочка ванильная	100	8,74	5,65	51,43	313,97	563
	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,76	12,69	99,05	599,75	
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,5	4,54	17,28	128,22	144,1
	Биточки рыбные с соусом	90	11,2	7,05	10,88	134,7	345,2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	7,91	38,85	225,67	237
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	30,61	20,28	117,65	723,65	
	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	516,1
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	6,76	6,73	30,95	225,13	454,4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	12,16	11,73	52,55	383,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	59,53	44,7	269,25	1706,53	
Неделя 2 День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,4	28,8	291,9	266
	Булочка школьная	100	7,63	3,47	54	276,37	574
	Чай с лимоном	200	0,26	0	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,05	12,87	90,04	599,11	
	Ши из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	17,4	107,26	142,3
	Шницели куриные, припущенные с соусом	90	10,28	10,48	8,28	178,28	412,2
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	8,42	47,02	248,52	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	108
ОБЕД							

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,56	23,78	108,1	697,2	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0	0	24	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	5,91	6,96	29,77	201,65	542
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	5,91	6,96	53,77	296,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	45,52	43,61	251,91	1592,96	
Неделя 2 День 10							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	13,7	12,64	50,68	370,78	296
	Фрукт свежий сезонный	100	0,4	0,4	9,8	47	112
	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,3	13,04	67,5	446,24	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	7,36	13,94	155,46	134,1
	Курица в соусе томатном	90	16,03	12,65	2,1	186,5	405
	Рагу из овощей	150	2,47	9,73	42,23	198,21	195,1
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25,63	30,54	94,51	711,19
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	0,2	0,2	22,8	100	518,1
	Пирог морковный	100	6,68	7,29	21,8	190,46	611
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,88	7,49	44,6	290,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	46,81	51,07	206,61	1447,89	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15000	502,7	489,2	2338,83	15794,73	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1500	50,27	48,92	233,883	1579,473	