

Согласовано:

Директор МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 10 г. Боровая»

09

20

Н. П.

Утверждаю:

Директор ООО «Большая перемена»

Большая перемена С.Н.

Большая перемена

20

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	38,1	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
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	12,4	18,25	85,63	557,22	
	Свекольник	200	5,88	5	14,13	125	82
	Биточки мясные Нежные с соусом (60/30)	90	10,15	7	3,37	137,22	408/505
	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 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	27,73	18,8	112,6	732,42	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	пр
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	4,6	4	26,8	162	738
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10	9	48,4	320	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	50,13	46,05	246,63	1609,64	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком сгущенным (150/50)	200	26,6	13,6	24,2	332	224
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	30,8	14,7	68,8	537,3	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	200	5,4	9,4	7,8	124	96
	Котлеты рыбные из минтая Фирменные с соусом (60/30)	90	9,41	4,14	10,83	118,05	345/505
	Картофельное пюре	150	5,4	9,2	26,4	210	128
	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	27,73	24,76	95,99	751,25	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	пр
	Булочка сахарная	100	3,3	7,3	26,4	179	638
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,7	12,3	48	337	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	67,23	51,76	212,79	1625,55	

День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	7,82	7,04	40,6	257,32	181
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47	15
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр
	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	18,12	22,69	74,43	585,04	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	200	3,1	5,6	8	96	88
	Кнели из кур с рисом (60/30)	90	8,3	3,07	6,44	114,49	411
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	38,7	245	171
	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	25,9	17,17	102,84	706,69	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	1,4	0,2	26,4	120	592
	Ватрушки с повидлом	100	4,3	2,1	44	213	741
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	5,7	2,3	70,4	333	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	49,72	42,16	247,47	1624,73	
День 4							
ЗАВТРАК	Плов из птицы (160/80)	240	17,9	28,47	47,26	402	440
	Кукуруза консервированная припущенная	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
	Жаркое по домашнему (180/60)	240	6,9	14,1	17,9	286	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	40	3,2	0,6	16	88	пр
		720	18,02	18,84	99,1	711,4	
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	18,02	18,84	99,1	711,4	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	пр
	Косичка с сахаром	100	4	2,3	48	237	622
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,4	7,3	69,6	395	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	49,62	56,07	241,15	1652,3	

День 5							
ЗАВТРАК	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	2,6	12,6	54
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	38,3	191	334
	Фрикадельки мясные с соусом красным (60/30)	90	8,65	10,08	12,73	183,69	128/505
	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	18	16,43	81,73	529,49	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	3,4	8,6	15,8	131,2	102
	Рагу из птицы (170/70)	240	18,87	26,4	16,97	397,68	407
	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	28,57	37,2	82,27	780,08	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	пр
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163	738
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,5	7,5	24,6	321	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	55,07	61,13	188,6	1630,57	
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 картофельный рыбный	200	5,31	2,87	13,9	103,38	289
	Котлета по домашнему в соусе красном (60/30)	90	8,44	10,03	7,7	135,47	274/505
	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	30,85	18,61	114,31	754,54	
ПОЛДНИК	Плюшка Московская	100	3,6	7,9	27,7	189	535
	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	пр
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9	12,9	49,3	347	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	50,65	50,46	243,34	1644,96	

День 7							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	11,3	19,5	2,3	238	210
	Зеленый горошек консервированный	60	1,8	3,72	3,72	55,2	75
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр
	Кондитерское изделие (Печенье)	50	2,4	3,5	22,8	108	пр
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,3	27,52	57,42	534,2	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	3,1	5,6	8	96	82
	Котлеты куриные, припущенные с соусом (60/30)	90	10,88	11,77	9,82	98,32	444/505
	Рис отварной с овощами	150	3,61	4,51	35,71	198,02	305
	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	26,11	24,3	108,89	718,94	
ПОЛДНИК	Пирожки печенье из сдобного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163	738
	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	пр
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,5	7,5	24,6	321	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	52,91	59,32	190,91	1574,14	
День 8							
ЗАВТРАК	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	2,6	12,6	54
	Биточки мясные Нежные с соусом (60/30)	90	10,15	7	3,37	137,22	408/505
	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	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	22,2	14,85	72,77	537,02	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	5,12	3,8	17,4	115,8	102
	Котлеты рыбные из минтая Фирменные с соусом (60/30)	90	9,41	4,14	10,83	118,05	345/505
	Картофель отварной с маслом	150	2,9	4,7	33,6	145	125
	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	40	3,2	0,6	16	88	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	25,43	14,94	127,03	707,45	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	1,4	0,2	26,4	120	592
	Пирожки печенье из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	4,6	4	26,8	162	738
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6	4,2	53,2	282	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	53,63	33,99	253	1526,47	

День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,4	28,8	291,9	266
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47	15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	13,76	20,65	73,53	609,92	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	200	4,8	6,4	7,9	110	88
	Плов из отварной птицы (160/80)	240	14,38	26,47	45,26	398,06	406
	Компот из замороженной ягоды	200	0,17	0,04	23,1	93,5	639
	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	24,75	34,81	101,36	749,76	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	пр
	Пирожки печенье из сдобного теста с повидлом	100	3,3	3	34,8	180	738
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,7	8	56,4	338	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	47,21	63,46	231,29	1697,68	
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	378
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 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
	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	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	пр
	Булочка Веснушка	100	1,7	5,2	21,7	194	606
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,1	10,2	43,3	352	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	36,6	46,5	203,8	1546,74	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		15270	512,77	510,9	2258,98	16132,78	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1527	51,28	51,09	225,90	1613,28	