

Согласовано:
Директор МОУ «СОШ № 4 им. С.П. Королева»

9 января 2023 г.

Утверждаю
Директор ООО "Большая перемена"
Волков С.Н.

09 января 2023 г.

Перспективное меню с 7 до 11 лет

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	np
	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	np
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	12	66	np
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	np
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	29,42	20,79	103,9	782,69	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	np
	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	np
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np
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	np
	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	np
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	31,1	19,72	118,53	710,81	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, 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	np
	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 витаминизированный	200			19	75	101
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	np
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np
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	np
	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	np
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	np
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np
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
	Зеленый 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	np
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np
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
	Супле 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	np
	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	np
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	25,95	14,86	117,19	705,45	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	np
	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	np
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np
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	np
	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	np
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np
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	
завтрак	Выход, гр 500
обед	700
полдник	300
НОРМА ЗАВТРАК МР 2.40179-20	
НОРМА ОБЕД МР 2.40179-20	

Фактическое среднее значение по меню	
Завтрак	Выход, гр 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%