

Согласовано:  
Директор ГАОУ СО "Гимназия № 8"

 \_\_\_\_\_  
20 22 г



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

 \_\_\_\_\_  
20 22 г



Перспективное меню от 7 до 11 лет



с 1 по 4 кв.

ООО "БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА"

Возрастная категория: 7-11 лет на 56.10

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	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
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,1	22,55	69,93	647,92	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью (с соусом)	200	22,64	8,8	42,9	330,8	297
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,4	0,4	9,8	47	112
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	22,7	17,3	60,82	442,4	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	7,82	7,04	40,6	257,32	181
	Печенье	40	3	4,72	29,96	166,84	590
	Батон нарезной	60	3,9	1,2	27,6	138	пр
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,92	13,06	113,16	622,16	
День 4							
ЗАВТРАК	Плов из птицы	240	17,9	28,47	47,26	402	440
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	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	23,28	30,23	80,58	677,4	
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	пр
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,97	18,18	81,58	544,73	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	4,2	7,8	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
	Пряник	40	2,26	2	30,5	144,8	пр
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	11,66	20,65	94,23	616,92	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	160	11,3	19,5	2,3	238	210
	Батон нарезной	50	3,25	1	23	115	пр
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,16	20,8	61,8	466,3	
День 8							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,42	1,8	2,45	27,84	70
	Суфле из кур с соусом	90	10,15	7	3,37	137,22	408
	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	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	22,17	16,6	72,62	562,26	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,4	28,8	291,9	266
	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
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,46	25,05	62,63	619,62	
День 10							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	6,6	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	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	10,2	15,4	77,7	488,6	

Норма среднее значение СанПиН 2.3/2.4.3690-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3	Выход, гр
завтрак	500
НОРМА ЗАВТРАК МР 2.40179-20	
НОРМА ОБЕД МР 2.40179-20	
Фактическое среднее значение по меню	Выход, гр
Завтрак	500,0

Завтрак	17,26	19,98	75,48	547,73
Распределение ЭЦ в завтраке при норме 20-25%				23%