

Согласовано:

Директор МАОУ «СОШ №7»



Утверждаю

Директор ООО «Большая перемена»

Волков С.Н.



Перспективное меню от 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	0,6	16,4	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 варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	17,5	22,86	86,93	620,22	
ОБЕД	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	Свекольник	200	5,88	5	14,13	125	82
	Котлета по домашнему в соусе красном (60/30)	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	пр
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	12	66	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	27,42	22,13	132,93	802,97	
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:		1700	49,62	48,96	273,56	1696,19	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком сгущённым (150/50)	200	26,6	13,6	24,2	332	224
	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	30,3	17,6	62,2	534	
ОБЕД	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	200	5,4	9,4	7,8	124	96
	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
	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		800	30,82	21,09	119,9	854,99	
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:		1600	69,82	50,99	230,1	1725,99	
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
	Фрукт свежий, сезонный	200	2,8	0,6	32	144,6	пр
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		700	14,12	10,84	113,9	648,52
ОБЕД	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	200	3,1	5,6	6	96	88
	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами (60/30)	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	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	29,4	26,7	104,6	793,3	
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:		1800	47,99	39,68	285,5	1748,32	

День 4							
ЗАВТРАК	Плов из птицы (180/80)	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	пр
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	23,6	30,23	88,45	618,2	
ОБЕД	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,12	2,24	16	96,8	103
	Котлеты куриные, припущенные с соусом (60/30)	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	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	32,5	20,02	134,53	783,11	
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:		1700	61,5	52,75	297,38	1758,31	
День 5							
ЗАВТРАК	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
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	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		570	18,95	16,68	95,13	589,19	
ОБЕД	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	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 витаминизированный / Напиток из шиповника	200			19	75	101/398
	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		800	29,27	37,2	92,87	824,38	
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:		1670	51,42	56,38	218,9	1687,57	
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
	Фрукт свежий, сезонный	200	2,8	0,6	32	144,8	пр
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		660	12,2	19,25	95,73	615,72	
ОБЕД	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,94	4,48	7,88	143,18	112
	Жаркое по домашнему (180/60)	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	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	19,44	21,28	102,98	788,08	
ПОЛДНИК	Плюшка Московская	100	3,6	7,9	27,7	189	535
	Кисель витаминизированный	200	0,1		27,9	111	396
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	3,7	7,9	55,6	300	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1770	35,34	48,43	254,31	1703,8	
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	12,8	35,4	262	769
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	22,4	43,2	69,53	744,72	
ОБЕД	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	3,1	5,6	8	96	82
	Плов из отварной птицы (160/80)	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	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	25,18	34,57	118,76	817,56	
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:		1650	50,85	80,31	214,39	1818,78	