

Согласовано:
Директор МБОУ «ООШ с. Квасниковка»



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



Перспективное меню от 7 до 11 лет

Меню приготовляемых блюд
 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,16	11,18	37,58	287,64	54-9к-20
	Сыр	10	2,33	2,93	0	35,8	54-1з-20
ЗАВТР	Йогурт варенос	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о-20
	Батон нарезной	50	3,75	1,3	25,7	128	б/н
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0	7,24	30,82	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,97	6,07	5,85	81,53	54-8з-20
	Рассольник ленинградский	200	3,3	4,32	14,18	107,74	54-3с-20
	Биточек из курицы	90	13	7,96	18,12	158,52	*54-23м-20
ОБЕД	Макаронные отварные	150	5,29	5,51	32,7	232	54-1г-20
	Компот из ягод	200	0,16	0	8,2	34,86	54-6хл-20,1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД							
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ							
ПОЛД	Напиток из вишни	200	0,12	0,02	8,58	34,34	511
	Пирожки печеные из слоеного теста с картофелем	100	10,5	11,35	40,44	244,2	543
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1550	55,36	55,36	221,2	1543,35	
День 2							
	Запеканка из творога	150	15,99	15,48	19,6	315,21	54-1т-20
	Соус ягодный	20	0,04	0	15,26	47,46	54-10с-20.1
ЗАВТР	Фрукт свежий, сезонный	100	0,4	0,4	9,8	47	1
	Батон нарезной	30	2,25	0,78	15,42	76,8	б/н
	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ							
	Огурцы соленные	60	0,48	0,06	1,02	7,8	б/н
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	3,24	4,14	9,7	87,78	54-2с-20.1
ОБЕД	Плов с курицей	240	16,6	21,11	48,62	429,74	54-12м-20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-20

Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД	750	24,54	26,03	101,45	717,62	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ		31,90%	32,90%	30,30%	30,50%	
ПОЛД	200	4,4	4	18,6	158	435
Кисломолочный продукт	100	6,5	7,4	30,26	191,2	564,1
Булочка с кокосовой стружкой	300	10,9	11,4	48,86	349,2	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		14,16%	14,43%	14,59%	14,86%	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ		54,32	54,09	217,41	1581,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1550					
День 3						
Каша жидкая молочная рисовая	200	7,66	7,78	21,44	218,7	54-21к-20
Печенье	100	8,8	9	47	327	пр
Чай зелёный с сахаром	200	0	0	6,98	26,54	54-2гп-20.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	16,46	16,78	75,42	572,24	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ		21,38%	21,24%	22,51%	24,35%	
Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	54-28з
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,72	2,52	19,84	113,14	54-7с-20
Котлета рыбная (минтай)	90	7,33	4,9	17,32	190,37	54-3р-20
ОБЕД	150	8,88	15,65	29,98	224	1
Картофель отварной с маслом сливочным	200	0,18	0,1	9,92	42,02	54-5хп-20.1
Компот из яблок и ягод	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
Хлеб ржаной	30	2,4	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД	750	23,73	23,99	104,57	706,03	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ		30,80%	30,40%	31,20%	30,00%	
ПОЛД	200			15	95	614
Кисель витаминизированный	100	9,6	9,7	29,65	192,26	543
Пирожки печеные из слоеного теста с капустным фаршем	300	9,6	9,7	44,65	287,26	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		12,47%	12,28%	13,33%	12,22%	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ		49,79	50,47	224,64	1565,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1550					

ПОЛД	Напиток с чёрной смородиной	200	0,14	0,06	8	32,7	511,2
	Рогалик со стученком	100	9,5	10,2	30,5	245,28	573
	% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ		12,34%	12,91%	9,10%	10,44%	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	9,64	10,26	38,5	277,98	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1550	51,48	50,94	210,95	1457,8	
	День 6						
	Каша вязкая молочная пшеничная	220	9,93	12,87	24,15	285,8	54-6к-20
ЗАВТ	Печенье	40	3	4,72	29,96	166,84	б/н
	Батон нарезной	40	3	1,04	20,56	102,4	б/н
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0	7,24	30,82	54-3гп-20
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	16,19	18,63	81,91	585,86	
	% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ		21,00%	23,60%	24,50%	24,90%	
	Морковь отварная дольками	60	0,85	0,07	4,51	22,89	54-27з
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	3,24	4,14	9,7	87,78	54-2с-20.1
	Котлеты из курицы	90	12,28	13,96	23,62	250,52	- 54-5м-20
ОБЕД	Макаронные отварные	150	5,29	5,51	32,7	232	54-1г-20
	Компот из ягод	200	0,16	0	8,2	34,86	54-6кн-20,1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,48	15,63	76,5	б/н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	750	25,54	24,4	101,04	739,35	
	% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ		33,20%	30,90%	30,20%	31,50%	
ПОЛД	Брецель	100	9,7	10,2	33,7	238,26	555
	Кисель витаминизированный	200			15	95	614
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	9,7	10,2	48,7	333,26	
	% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ		12,60%	12,91%	14,54%	14,18%	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1550	51,43	53,23	231,65	1658,47	

День 7										
	Омлет с зеленым горошком	60	12,24	15,17	30,4	294,1	54-20-20			
ЗАВТР	Фрукт свежий , сезонный	100	0,4	0,4	9,8	47	1			
	Батон нарезной	40	3	1,04	20,56	102,4	б/н			
	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,44	54-2гн-20			
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	15,84	16,61	67,78	471,94				
	% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ		20,60%	21,00%	20,20%	20,10%				
	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	54-28з			
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	4,7	2,78	18,5	119,6	54-7с-20.1			
ОБЕД	Плов с курицей	240	16,6	21,11	48,62	429,74	54-12м-20			
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-20			
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н			
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,48	15,63	76,5	б/н			
	ИТОГО ЗА ОБЕД	750	26,42	24,71	114,43	766,84				
	% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ		34,30%	31,30%	34,20%	32,60%				
ПОЛД	Кисломолочный продукт	200	4,4	4	18,6	158	435			
	Пирог морковный	100	5,68	6,49	30,8	190,46	414			
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	10,08	10,49	49,4	348,46				
	% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ		13,09%	13,28%	14,75%	14,83%				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1550	52,34	51,81	231,61	1587,24				
День 8										
	Каша вязкая молочная пшеничная	200	9,46	9,86	13,06	241,12	54-13к-20			
ЗАВТР	Печенье	100	8,8	9	47	327	пр			
	Чай зелёный с сахаром	200	0	0	6,98	26,54	54-2гн-20.1			
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	18,26	18,86	67,04	594,66				
	% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ		23,71%	23,87%	20,01%	25,30%				
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	б/н			
	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,66	3,56	7,46	69,28	54-13с-20			
ОБЕД	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	14,74	8,38	27,2	172,71	54-11р-20			
	Картофельное пюре	150	3,1	6	29,7	239,8	54-11г-20			
	Компот из яблок и ягод	200	0,18	0,1	9,92	42,02	54-5хн-20.1			
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н			
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,48	15,63	76,5	б/н			
	ИТОГО ЗА ОБЕД	750	24,54	24,1	101,21	706,51				

% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			31,90%	30,50%	30,20%	30,10%		
ПОЛД	Сок фруктовый, плодовый, ягодный, томатный	200	0,2	0,2	18,8	100	592	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблочным фаршем	100	9,7	10,3	30,5	241,36	543	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,9	10,5	49,3	341,36		
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			12,86%	13,29%	14,72%	14,53%		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	52,7	53,46	217,55	1642,53		
День 9								
ЗАВТ	Запеканка из творога	150	15,99	15,48	19,6	315,21	54-1г-20	
	Соус ягодный	20	0,04	0	15,26	47,46	54-10с-20.1	
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,4	0,4	9,8	47	1	
	Батон нарезной	30	2,25	0,78	15,42	76,8	б/н	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0	7,24	30,82	54-3гн-20	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,94	16,66	67,32	517,29		
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			24,60%	21,10%	20,10%	22,00%		
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,07	6,3	85,8	54-7з-20	
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	5,84	4,54	17,38	132,76	54-8с-20.1	
	Курица тушеная с морковью	90	6,59	5,67	3,96	118,17	54-25м-20	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,91	54-4г-20	
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн-20	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,48	15,63	76,5	б/н	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		750	26,45	24,1	101,05	752,24	
	% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			34,40%	30,50%	30,20%	32,00%	
	ПОЛД	Компот из замороженной ягоды	200	0,12	0,02	8,58	34,34	511,1
Плюшка Московская		100	10,2	9,6	35,2	263,4	270	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,32	9,62	43,78	297,74		
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			13,40%	12,18%	13,07%	12,67%		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	55,71	50,38	212,15	1567,27		

Дельта 10									
Суп молочный с макаронными изделиями	220	10,51	12,91	21,32	224,16	54-19к-20			
Джем фруктовый	30	0,18	0	21,6	86,88	424			
Сыр	10	2,33	2,93	0	35,8	54-1з-20			
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,64	20,84	102	б/н			
Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,44	54-2гп-20			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	16,42	16,48	70,78	477,28				
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ		21,30%	20,90%	21,10%	20,30%				
Морковь отварная дольками	60	0,85	0,07	4,51	22,89	54-27з			
Свекольник	200	1,52	4,12	10,7	86,08	54-18с			
Голубцы ленивые	90	10,56	5,11	25,76	191,63	54-3м-20/403			
Картофель отварной с маслом сливочным	150	8,88	15,65	29,98	224	1			
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хп-20			
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н			
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,48	15,63	76,5	б/н			
ИТОГО ЗА ОБЕД	750	26,03	25,67	113,06	716,9				
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ		33,80%	32,50%	33,70%	30,50%				
Кисель витаминизированный	200			15	95	614			
Пирожки печеные из слоеного теста с капустным фаршем	100	9,6	9,7	29,65	192,26	543,1			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	9,6	9,7	44,65	287,26				
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ		12,47%	12,28%	13,33%	12,22%				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1550	52,05	51,85	228,49	1481,44				
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	15500	527,14	525,84	2214,06	15650,94				
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1550	52,71	52,58	221,41	1565,09				

Норма среднее значение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
обед	700	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5
полдник	300	7,7-11,5	7,9-11,85	33,5-50,25	235-352,50

Фактическое среднее значение по меню	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность

Завтрак	500	17,07	17,30	70,60	522,21
Обед	750	25,6	24,9	104,2	748,6
Полдник	300	10	10,4	46,6	314,2

СРЕДНИЙ % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ ЗА 10 ДНЕЙ	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак	22,17%	21,89%	21,07%	22,22%
обед	33,30%	31,50%	31,10%	31,00%
полдник	13,00%	13,10%	13,90%	13,40%

Неделя 1	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
СРЕДНИЙ % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ				
завтрак	22,10%	21,70%	20,96%	21,92%
обед	33,03%	31,94%	30,51%	30,68%
полдник	13,12%	13,46%	13,27%	12,78%

Неделя 2	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
СРЕДНИЙ % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ				
завтрак	22,24%	22,08%	21,19%	22,52%
обед	33,50%	31,13%	31,69%	31,33%
полдник	12,88%	12,79%	14,08%	13,69%