

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	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	547,92
ОБЕД	Свекольник	200	5,88	5	14,13	125	
	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	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	26,02	21,83	116,93	730,67	396
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,1		27,9	111	
	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	
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	96
ОБЕД	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	200	5,4	9,4	7,8	124	
	Кнепи 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	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	29,42	20,79	103,9	782,69	пр
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	
	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	376				
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60					
	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, тушеная 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	пр				
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр				
	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 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 куринном бульоне	200	3,12	2,24	16	96,8	103				
	Котлеты куринные, 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	пр				
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр				
	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	лр		
	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 / Напиток из шиповника	200			19	75	107/388		
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	лр		
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	лр		
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	лр		
	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	лр			
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	лр		
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	лр		
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		
	Зелёный 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	109,6	109,6	109,6
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	66	66	66
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	23,78	34,27	102,76	745,26				
ПОЛДНИК	Пирожки печенные 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	261	261	261	261	261
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		
	Суфле из кур с соусом / Биточки мясные Нежные с соусом	90	10,15	7	3,37	137,22	408/268		
	Каша гречневая рассычатая	150	8,2	6,3	38,7	245	171		
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	109,6	109,6	109,6
	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	109,6	109,6	109,6
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	66	66	66
ИТОГО ЗА ОБЕД	710	25,95	14,86	117,19	705,45				
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	158	158	158
	Пирожки печенные 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	пр				
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр				
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	пр				
	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	пр				
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр				
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	19,3	20,9	82,8	706,14					
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	1,4	0,2	26,4	120	592				
	Пирог морковный	100	5,68	11,28	31,8	253,39	6/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		Выход, гр
Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3		
	завтрак	500
	обед	700
	полдник	300
НОРМА ЗАВТРАК МР 2.40179-20		
НОРМА ОБЕД МР 2.40179-20		

Фактическое среднее значение по меню	Выход, гр
Завтрак	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		25,68	24,17	100,68	728,04
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%					31%
Полдник		5,80	5,50	53,80	314,24
Распределение ЭЦ в полдник при норме 10-15%					13%
Средняя всего за день		48,56	49,28	231,13	1592,92
Распределение ЭЦ в завтрак, обед, полдник при норме 60-75%					68%