



## ООО "БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА"

Возрастная категория:  
7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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 варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>							
	Свекольник	500	16,1	22,55	69,93	547,92	82
<b>ОБЕД</b>	Котлета по домашнему в соусе красном	200	5,88	5	14,13	125	274/505
	Макаронные изделия отварные	90	8,44	10,03	7,7	135,47	334
	Компот из смеси сухофруктов	150	5,5	4,8	38,3	191	349
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	пр
	Хлеб ржаной	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	12	66	пр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>							
		700	26,02	21,83	116,93	730,67	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога с морковью (с соусом)	200	22,84	8,8	42,9	330,8	297
	Булочка фруктовая	100	3,5	4	27,8	161	617
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>							
		500	26,54	12,8	80,9	532,8	
<b>ОБЕД</b>	Рассолыник ленинградский на курином бульоне	200	2,4	4,64	23,76	106,4	96
	Кнедли 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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>							
		700	26,42	16,03	119,86	765,09	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		1200	52,96	28,83	200,76	1297,89	

**День 3**

<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная	200	7,82	7,04	40,6	257,32	181
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблочным фаршем	100	3,3	3,1	26,3	186,6	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>11,32</b>	<b>10,24</b>	<b>81,9</b>	<b>503,92</b>	
<b>ОБЕД</b>	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	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>28</b>	<b>26,4</b>	<b>88,5</b>	<b>721</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1200</b>	<b>39,32</b>	<b>36,64</b>	<b>170,4</b>	<b>1224,92</b>	

		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	лр				
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377				
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>22,2</b>	<b>29,93</b>	<b>72,45</b>	<b>545,9</b>		<b>103</b>				
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,12	2,24	16	96,8					
	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	лр				
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	лр				
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>700</b>	<b>31,1</b>	<b>19,72</b>	<b>118,53</b>	<b>710,81</b>		<b>103</b>				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1200</b>	<b>53,3</b>	<b>49,65</b>	<b>190,98</b>	<b>1256,71</b>		<b>334</b>				
		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					
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>17,97</b>	<b>18,18</b>	<b>81,58</b>	<b>544,73</b>		<b>102</b>				
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	5,22	3,8	17,6	128,22	407				
	Рагу из птицы	240	18,87	26,4	16,97	397,68	101				
	Напиток витаминизированный	200			19	75	лр				
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	лр				
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	лр				
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>700</b>	<b>29,69</b>	<b>32,1</b>	<b>78,67</b>	<b>749,1</b>		<b>102</b>				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1200</b>	<b>47,66</b>	<b>50,28</b>	<b>160,25</b>	<b>1293,83</b>		<b>205</b>				
		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				

<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>							<b>560</b>	<b>10,8</b>	<b>18,95</b>	<b>79,73</b>	<b>543,42</b>	
<b>ОБЕД</b>	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	226,3	259					
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349					
	Хлеб пшеничный	45	4,73	2,02	19,68	123,3	лр					
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	88	лр					
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>							<b>725</b>	<b>19,37</b>	<b>21,3</b>	<b>93,16</b>	<b>711,78</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							<b>1285</b>	<b>30,17</b>	<b>40,25</b>	<b>172,89</b>	<b>1255,2</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>							<b>День 7</b>					
	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	100	6,7	12,6	35,4	262	769					
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377					
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>							<b>500</b>	<b>19,7</b>	<b>35,2</b>	<b>51</b>	<b>587</b>	
<b>ОБЕД</b>	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	лр					
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	лр					
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>							<b>700</b>	<b>23,78</b>	<b>34,27</b>	<b>102,76</b>	<b>745,26</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							<b>1200</b>	<b>43,48</b>	<b>69,47</b>	<b>153,76</b>	<b>1332,26</b>	

День 8									
<b>ЗАВТРАК</b>		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	лр	
		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>500</b>	<b>22,17</b>	<b>16,6</b>	<b>72,62</b>	<b>552,26</b>		
<b>ОБЕД</b>		Супл картофельный с бобовыми вегетарианский	200	5,12	3,6	17,4	112,8	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	112,36	551	
		Хлеб пшеничный	45	4,73	2,02	19,68	123,3	лр	
		Хлеб ржаной	45	3,6	0,7	18	99	лр	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>730</b>	<b>27,68</b>	<b>15,28</b>	<b>125,37</b>	<b>710,51</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1230</b>	<b>49,85</b>	<b>31,88</b>	<b>197,99</b>	<b>1262,77</b>		
День 9									
<b>ЗАВТРАК</b>		Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,4	28,8	291,9	266	
		Булочка дорожная с повидлом	100	6,5	6,9	59,7	327	628	
		Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>500</b>	<b>13,86</b>	<b>16,3</b>	<b>98,7</b>	<b>659,9</b>		
<b>ОБЕД</b>		Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	3,1	5,6	8	96	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	45	4,73	2,02	19,68	123,3	лр	
		Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	лр	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>715</b>	<b>27,31</b>	<b>24,89</b>	<b>119</b>	<b>737,62</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1215</b>	<b>41,17</b>	<b>41,19</b>	<b>217,7</b>	<b>1397,52</b>		
День 10									
<b>ЗАВТРАК</b>		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	лр	
		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>500</b>	<b>10,2</b>	<b>15,4</b>	<b>77,7</b>	<b>488,6</b>		
<b>ОБЕД</b>		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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>700</b>	<b>19,3</b>	<b>20,9</b>	<b>82,8</b>	<b>706,14</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1200</b>	<b>29,5</b>	<b>36,3</b>	<b>160,5</b>	<b>1194,74</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>12130</b>	<b>429,53</b>	<b>428,87</b>	<b>1812,09</b>	<b>12794,43</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>1213</b>	<b>42,95</b>	<b>42,89</b>	<b>181,21</b>	<b>1279,44</b>	

Норма среднее значение СанПин 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3		Выход, гр
завтрак	500	
обед	700	
<b>НОРМА ЗАВТРАК МР 2.40179-20</b>		
<b>НОРМА ОБЕД МР 2.40179-20</b>		

Фактическое среднее значение по меню		Выход, гр
Завтрак	506,0	
Обед	707,0	
	1213,0	

Завтрак		17,09	19,62	76,65	550,65	
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%					23%	
Обед		25,87	23,27	104,56	728,80	
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%					31%	
Распределение ЭЦ в завтрак, обед при норме 50-60%		42,95	42,89	181,21	1279,44	54%