

Согласовано:
Директор МОУ "СОШ № 18 им. А.А. Мильникова"



Утверждаю
Директор ООО "Большая перемена"



Перспективное меню с 7 лет до 11 лет

Меню приготавливаемых блюд возрастная категория от 7 до 11 лет (двухразовое)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
		день1				
Завтрак						
Запеканка творожная с соусом молочным	150/50	13,32	13,80	58,30	336,80	366
Батон	50	2,0	1,2	20,0	102,2	ПР
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	40,6	376
Итого завтрак:	450	15	15	88	480	
Обед						
Суп-лапша на курином бульоне	200	9,67	6,27	15,28	158,35	112
Плов с мясом	220	7,3	11,1	15,9	192,6	292
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	ПР
Итого обед:	670	20,5	17,9	78,6	558,6	
Итого за день		36,0	33,0	166,9	1038,2	

день2

Завтрак						
Макароны отварные	150	6,2	9,9	19,2	189,4	334
Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе красном	110	7,08	11,65	12,73	183,69	128
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,4	92,4	ПР
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	500	17	22	64	515	
Обед						
Суп гороховый на м/к бульоне	200	8,1	4,5	7,9	103,9	102
Каша гречневая с сосиской отварной с соусом	150/110	24,4	15,7	45,3	419,0	326
Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	23,1	93,5	639
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	ПР
Итого обед:	710	35,9	20,6	100,0	728,0	
Итого за день		52,5	42,5	163,6	1243,3	

день3

Завтрак

Каша молочная "Дружба"	200	5,8	7,0	54,1	302,2	175
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	65,8	14
Батон	50	2,0	1,2	20,0	102,2	ПР
Чай с сахаром и молоком	200/30	1,7	1,3	17,4	88,0	377.1
Итого завтрак:	490	10	17	92	558	

Обед

Суп с клецками на м/к бульоне	200	6,2	3,10	8,60	86,74	102
Пюре гороховое	150	10,3	7,3	25,8	209,6	317
Тефтели " мясные" с соусом красным	110	7,8	7,7	8,1	132,5	437/505
Компот из сухих яблок/ яблок свежих	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	ПР
Итого обед:	710	27,9	18,6	89,9	636,5	
Итого за день		37,5	35,4	181,5	1194,8	

день 4						
Завтрак						
Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,8	8,8	26,2	206,6	199
Колбасные изделия отварные(сосиска)	50	2,60	2,70	0,00	34,60	ПР
Батон	50	2,0	1,2	20,0	102,2	ПР
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	40,6	376
Итого завтрак:	500	11	13	56	384	
Обед						
Борщ с капустой,картофелем на м/к бульоне	200	4,5	7,0	4,3	98,1	82
Котлеты из минтая с соусом	110	6,2	5,2	6,5	97,0	243
Рис отварной	150	3,8	6,6	30,1	194,6	234
Кисель	200	0,27	0,10	26,6	108,2	396
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	ПР
Итого обед:	710	18,0	19,3	91,1	609,6	
Итого за день		28,5	32,0	147,3	993,6	

день 5						
Завтрак						
Макароны отварные с сыром	200	8,6	12,0	26,9	265,2	204
Кондитерские изделия	50	5,8	8,1	74,6	394,6	ПР
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	450	14,7	20,2	113,8	709,5	
Обед						
Суп картофельный с крупой (рис,пшено) на м/к бульоне	200	4,32	6,66	11,39	122,76	164
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,9	9,6	11,9	152,9	171
Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе красном	110	7,08	11,65	12,73	183,69	128
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	ПР
Итого обед:	710	19,8	28,4	83,4	667,0	
Итого за день		34,6	48,6	197,2	1376,5	

день 6						
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная	200	3,5	1,6	32,8	159,0	327
Батон с сыром	30/10	5,8	8,1	74,6	394,6	429.1
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	40,6	376
Итого завтрак:	440	9,5	9,7	117,4	594,2	
Обед						
Суп гороховый на м/к бульоне	200	8,1	4,5	7,9	103,9	102
Плов с мясом	220	24,4	15,7	45,3	419,0	330
Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	23,1	93,5	639
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	ПР
Итого обед:	670	35,9	20,6	100,0	728,0	
Итого за день		45,4	30,4	217,4	1322,2	

день 7

Завтрак						
Каша гречневая молочная	200	24,40	15,70	45,30	419,00	326
Батон	50	2,0	1,2	20,0	102,2	ПР
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	450	26,7	17,0	77,6	570,9	
Обед						
Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне	200	5,00	5,67	10,92	114,35	103
Котлеты мясные "по домашнему" в соусе красном	110	10,44	7,03	7,70	135,47	274/505
Картофель отварной	150	2,8	7,6	15,6	142,8	105
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	ПР
Итого обед:	710	21,8	20,8	81,6	600,3	
Итого за день		48,5	37,8	159,2	1171,2	

день 8

Завтрак

Макароны отварные	150	6,2	9,9	19,2	189,4	334
Колбасные изделия с соусом	110	5,20	5,40	0,00	69,20	ПР
Батон	50	2,0	1,2	20,0	102,2	ПР
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	40,6	376
Итого завтрак:	510	13,6	16,5	49,2	401,4	

Обед

Суп с клецками на м/к бульоне	200	6,2	3,10	8,60	86,74	102
Рис отварной	150	3,8	6,6	30,1	191,6	234
Котлета куриная с соусом красным	110	8,5	5,5	9,5	120,5	444/505
Напиток из шиповника	200	0,2	0,0	10,4	41,9	388
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	ПР
Итого обед:	710	22,0	15,6	82,3	552,4	
Итого за день		35,5	32,1	131,5	953,8	

день 9

Завтрак

Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/10	7,06	8,78	37,72	258,2	230
Кондитерские изделия	50	5,8	8,1	74,6	394,6	ПР
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	460	13,1	16,9	124,6	702,5	

Обед

Суп рыбный	200	2,2	4,7	20,3	131,9	134
Пюре гороховое	150	10,3	7,3	25,8	209,6	317
Тефтели " мясные" с соусом красным	110	7,8	7,7	8,1	132,5	437/505
Кисель	200	0,27	0,10	26,6	108,2	396
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	ПР
Итого обед:	710	23,83	20,26	104,42	693,89	
Итого за день		37,0	37,2	229,0	1396,4	

день10

Завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом	200/5	8,3	14,3	45,2	342,0	173
Кондитерские изделия	50	5,8	8,1	74,6	394,6	ПР
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	40,6	376
Итого завтрак:	455	14,3	22,4	129,8	777,2	
Обед						
Свекольник	200	4,70	7,20	11,30	128	82
Котлета куриная с соусом красным	110	8,5	5,5	9,5	120,5	444/505
Макароны отварные	150	4,9	9,6	11,9	152,9	171
Компот из сухих яблок/яблок свежих	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	ПР
Итого обед:	710	21,7	22,8	80,1	609,1	
Итого за день		35,9	45,2	209,9	1386,3	