

## ООО "БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА"

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Неделя 1 День 1</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная "Дружба"	200	5,8	6,9	36,1	220,2
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92
	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>16,1</b>	<b>22,55</b>	<b>69,93</b>	<b>547,92</b>
<b>ОБЕД</b>	Свекольник	200	5,88	5	14,13	125
	Котлета по домашнему в соусе красном (60/30)	90	8,44	10,03	7,7	135,47
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	38,3	191
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
	Хлеб ржаной	30	3,2	1,4	13,1	82,2
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	12	66
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>26,02</b>	<b>21,83</b>	<b>116,93</b>	<b>730,67</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель витаминизированный	200	0,1		27,9	111
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	4,6	4	26,8	162
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>4,7</b>	<b>4</b>	<b>54,7</b>	<b>273</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>46,82</b>	<b>48,38</b>	<b>241,56</b>	<b>1551,59</b>
<b>День 2</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога с морковью (с соусом) (150/50)	200	22,84	8,8	42,9	330,8
	Булочка фруктовая / Кондитерские изделия	100	3,5	4	27,8	161
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>26,54</b>	<b>12,8</b>	<b>80,9</b>	<b>532,8</b>
<b>ОБЕД</b>	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	200	5,4	9,4	7,8	124
	Кнели из кур с рисом (60/30)	90	8,3	3,07	6,44	114,49
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	38,7	245
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	151
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>29,42</b>	<b>20,79</b>	<b>103,9</b>	<b>782,69</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	5,5	6,4	33	211
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,9</b>	<b>11,4</b>	<b>54,6</b>	<b>369</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>66,86</b>	<b>44,99</b>	<b>239,4</b>	<b>1684,49</b>
<b>День 3</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная	200	7,82	7,04	40,6	257,32
	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
<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
	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами (60/30)	90	13,2	9,4	4,6	163,8
	Картофельное пюре	150	5,4	9,2	26,4	210
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>28</b>	<b>26,4</b>	<b>88,5</b>	<b>721</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Компот из замороженной ягоды	200	0,17	0,04	23,1	93,5
	Ватрушки с повидлом	100	4,3	2,1	44	213
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>4,47</b>	<b>2,14</b>	<b>67,1</b>	<b>306,5</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>43,79</b>	<b>38,78</b>	<b>237,5</b>	<b>1531,42</b>

День 4						
ЗАВТРАК	Плов из птицы (160/80)	240	17,9	28,47	47,26	402
	Кукуруза консервированная припущеная	30	0,9	0,06	1,89	20,7
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>22,2</b>	<b>29,93</b>	<b>72,45</b>	<b>545,9</b>
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,12	2,24	16	96,8
	Котлеты куриные, припущенные с соусом (60/30)	90	10,88	11,77	9,82	98,32
	Каша из гороха с маслом	150	10,9	3,71	35,91	236,49
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>31,1</b>	<b>19,72</b>	<b>118,53</b>	<b>710,81</b>
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	1,4	0,2	26,4	120
	Косичка с сахаром	100	4	2,3	48	237
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>5,4</b>	<b>2,5</b>	<b>74,4</b>	<b>357</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>58,7</b>	<b>52,15</b>	<b>265,38</b>	<b>1613,71</b>
День 5						
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	38,3	191
	Фрикадельки мясные с соусом красным (60/30)	90	8,65	10,08	12,73	183,69
	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,42	1,8	2,45	27,84
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>17,97</b>	<b>18,18</b>	<b>81,58</b>	<b>544,73</b>
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	3,4	8,6	15,8	131,2
	Рагу из птицы (170/70)	240	18,87	26,4	16,97	397,68
	Напиток витаминизированный / Напиток из шиповника	200			19	75
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>27,87</b>	<b>36,9</b>	<b>76,87</b>	<b>752,08</b>
ПОЛДНИК	Кисель из ягод	200	0,1		27,9	111
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>3,2</b>	<b>2,5</b>	<b>30,9</b>	<b>274</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>49,04</b>	<b>57,58</b>	<b>189,35</b>	<b>1570,81</b>
Неделя 2 День 6						
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	4,2	7,6	30,2	206,4
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92
	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>10,8</b>	<b>18,95</b>	<b>79,73</b>	<b>543,42</b>
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,94	4,48	7,88	143,18
	Жаркое по домашнему (180/60)	240	6,9	14,1	17,9	266
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>710</b>	<b>18,04</b>	<b>20,98</b>	<b>86,98</b>	<b>715,78</b>
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	5,5	6,4	33	211
	Кисель витаминизированный	200	0,1		27,9	111
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>60,9</b>	<b>322</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1570</b>	<b>34,44</b>	<b>46,33</b>	<b>227,61</b>	<b>1581,2</b>
День 7						
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	11,3	19,5	2,3	238
	Зелёный горошек консервированный	50	1,5	3,1	3,1	46
	Булочка домашняя / Кондитерские изделия	100	6,7	12,6	35,4	262
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>19,7</b>	<b>35,2</b>	<b>51</b>	<b>587</b>
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	3,1	5,6	8	96
	Плов из отварной птицы (160/80)	240	14,38	26,47	45,26	398,06
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>23,78</b>	<b>34,27</b>	<b>102,76</b>	<b>745,26</b>
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163
	Компот из замороженной ягоды	200	0,17	0,04	23,1	93,5
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>3,27</b>	<b>2,54</b>	<b>26,1</b>	<b>256,5</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>46,75</b>	<b>72,01</b>	<b>179,86</b>	<b>1588,76</b>

<b>День 8</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,42	1,8	2,45	27,84
	Суфле из кур с соусом / Биточки мясные Нежные с соусом (60/30)	90	10,15	7	3,37	137,22
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	38,7	245
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
<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>	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	5,12	3,6	17,4	115,8
	Биточки рыбные с соусом/Котлеты рыбные из минтая Фирменные с соусом (60/30)	90	9,41	4,14	10,83	118,05
	Картофель отварной с маслом	150	2,9	4,7	33,6	145
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	151
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>710</b>	<b>25,95</b>	<b>14,86</b>	<b>117,19</b>	<b>705,45</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	4,6	4	26,8	162
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>48,4</b>	<b>320</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1510</b>	<b>58,12</b>	<b>40,46</b>	<b>238,21</b>	<b>1577,71</b>
<b>День 9</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,4	28,8	291,9
	Булочка дорожная с повидлом / Кондитерские изделия	100	6,5	6,9	59,7	327
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41
<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 м/к бульоне	200	4,6	6,4	7,9	110
	Шницели куриные, припущенные с соусом/Котлеты куриные, припущенные с соусом (60/30)	90	10,88	11,77	9,82	98,32
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,6	4,9	37,8	223
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>27,28</b>	<b>25,07</b>	<b>112,32</b>	<b>710,52</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель из ягод	200	0,1		27,9	111
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	3,3	3	34,8	180
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>3,4</b>	<b>3</b>	<b>62,7</b>	<b>291</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>44,54</b>	<b>44,37</b>	<b>273,72</b>	<b>1661,42</b>
<b>День 10</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	8,6	15	46,7	356,3
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
<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
	Тефтели из говядины "ежики" с соусом / Тефтели мясные с соусом (60/30)	90	7,8	7,7	8,1	235
	Рагу из овощей	150	3,5	6,7	11,5	119
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
<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>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	1,4	0,2	26,4	120
	Пирог морковный	100	5,68	11,28	31,8	253,39
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7,08</b>	<b>11,48</b>	<b>58,2</b>	<b>373,39</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>36,58</b>	<b>47,78</b>	<b>218,7</b>	<b>1568,13</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>15080</b>	<b>485,64</b>	<b>492,83</b>	<b>2311,29</b>	<b>15929,24</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1508</b>	<b>48,56</b>	<b>49,28</b>	<b>231,13</b>	<b>1592,92</b>

Норма среднее значение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3	Выход, гр
завтрак	500
обед	700
полдник	300
<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	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					
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%		25,68	24,17	100,68	728,04
Полдник					31%
Распределение ЭЦ в полдник при норме 10-15%		5,80	5,50	53,80	314,24
Средняя всего за день					13%
Распределение ЭЦ в завтрак,обед, полдник при норме 60-75%		48,56	49,28	231,13	1592,92
					68%

<b>№ рецептур</b>
-----------------------

175
пр
15
14
376
209
82
274/505
334
349
пр
пр
396
738

297
617
377
96
411
171
551
пр
пр
пр
738

181
376
88
294
128
388
пр
пр
639
741

440
131
пр
377
103
444/505
198
349
пр
пр
592
622
334
128/505
70
пр
376
102
407
101/388
пр
пр
396
738
173
пр
15
14
376
пр
112
259
349
пр
пр
738
396
210
75
769
377
82
406
388
пр
пр
738
639

70
408/268
171
пр
376
102
345
125
551
пр
пр
пр
738
266
628
377
88
444/505
302
349
пр
пр
396
738
204
пр
376
96
437/505
492
388
пр
пр
592
б/н