



## 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 порционными	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	пр
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>							
		<b>560</b>	<b>12,4</b>	<b>18,25</b>	<b>85,63</b>	<b>557,22</b>	
	Свекольник	200	5,88	5	14,13	125	82
	Биточки мясные Нежные с соусом (60/30)	90	10,15	7	3,37	137,22	408/505
	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 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>27,73</b>	<b>18,8</b>	<b>112,6</b>	<b>732,42</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	пр
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустными фаршем	100	4,6	4	26,8	162	739
<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>1560</b>	<b>50,13</b>	<b>46,05</b>	<b>246,63</b>	<b>1609,64</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога с молоком сгущенным (150/50)	200	26,6	13,6	24,2	332	224
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр
	Чай с лимонком	200	0,2		10,2	41	377
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>							
		<b>540</b>	<b>30,8</b>	<b>14,7</b>	<b>68,8</b>	<b>537,3</b>	
<b>ОБЕД</b>	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	200	5,4	9,4	7,8	124	96
	Котлеты рыбные из минтая фирменные с соусом (60/30)	90	9,41	4,14	10,83	118,05	345/505
	Картофельное пюре	150	5,4	9,2	26,4	210	128
	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>							
		<b>700</b>	<b>27,73</b>	<b>24,76</b>	<b>95,99</b>	<b>751,25</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	пр
	Булочка сахарная	100	3,3	7,3	26,4	179	638
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>							
		<b>300</b>	<b>8,7</b>	<b>12,3</b>	<b>48</b>	<b>337</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		<b>1540</b>	<b>67,23</b>	<b>51,76</b>	<b>212,79</b>	<b>1625,55</b>	

		День 3									
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная	200	7,82	7,04	40,6	257,32	181				
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14				
	Сыр твердый порцирами	10	2,3	2,95	0	47	15				
	Батон нарезной	40	2,8	0,8	18,4	92	np				
	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>	<b>500</b>	<b>18,12</b>	<b>22,69</b>	<b>74,43</b>	<b>585,04</b>	<b>88</b>					
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	200	3,1	5,6	8	96	88				
	Кнели из кур с рисом (80/30)	90	8,3	3,07	6,44	114,49	411				
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	38,7	245	171				
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388				
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	np				
Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np					
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>700</b>	<b>25,9</b>	<b>17,17</b>	<b>102,64</b>	<b>706,69</b>	<b>592</b>					
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый, плодовый, яблочный, томатный	200	1,4	0,2	26,4	120	592				
	Ватрушки с повидлом	100	4,3	2,1	44	213	741				
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>5,7</b>	<b>2,3</b>	<b>70,4</b>	<b>333</b>	<b>333</b>					
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1500</b>	<b>49,72</b>	<b>42,16</b>	<b>247,47</b>	<b>1624,73</b>	<b>1624,73</b>					
<b>День 4</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>	Плов из птицы (180/80)	240	17,9	28,47	47,26	402	440				
	Кукруза консервированная припущенная	30	0,9	0,06	1,89	20,7	131				
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	np				
	Чай с лимонном	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>545,9</b>					
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,12	2,24	16	96,8	103				
	Жаркое по домашнему (180/60)	240	6,9	14,1	17,9	286	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	np				
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	88	np				
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>720</b>	<b>18,02</b>	<b>18,84</b>	<b>99,1</b>	<b>711,4</b>	<b>711,4</b>					
<b>ПОЛДНИК</b>	Желемолоочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	np				
	Косичка с сахаром	100	4	2,3	48	237	622				
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>9,4</b>	<b>7,3</b>	<b>69,6</b>	<b>395</b>	<b>395</b>					
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1520</b>	<b>49,62</b>	<b>56,07</b>	<b>241,15</b>	<b>1652,3</b>	<b>1652,3</b>					



		День 5									
<b>ЗАВТРАК</b>	Свежая отварная дольками	30	0,45	0,05	2,6	12,6	54				
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	38,3	191	334				
	Фрикадельки мясные с соусом красным (60/30)	90	8,65	10,08	12,73	183,69	128/505				
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр				
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376				
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>18</b>	<b>16,43</b>	<b>81,73</b>	<b>529,49</b>						
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	3,4	8,6	15,8	131,2	102				
	Рагу из птицы (170/70)	240	18,87	26,4	16,97	397,68	407				
	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>28,57</b>	<b>37,2</b>	<b>82,27</b>	<b>780,08</b>						
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	пр				
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163	738				
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>8,5</b>	<b>7,5</b>	<b>24,6</b>	<b>321</b>						
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1500</b>	<b>55,07</b>	<b>61,13</b>	<b>188,6</b>	<b>1630,57</b>						
<b>Неделя 2 День 6</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная	200	4,2	7,6	30,2	206,4	173				
	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				
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр				
	<b>560</b>	<b>10,8</b>	<b>16,95</b>	<b>79,73</b>	<b>643,42</b>						
	Суп картофельный рыбный	200	5,31	2,87	13,9	103,38	289				
	Котлета по домашнему в соусе красном (60/30)	90	8,44	10,03	7,7	135,47	274/505				
	Каша из гороха с маслом	150	10,9	3,71	35,91	236,49	198				
<b>ОБЕД</b>	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				
	<b>700</b>	<b>30,85</b>	<b>18,61</b>	<b>114,31</b>	<b>754,54</b>						
	Плюшка Московская	100	3,6	7,9	27,7	189	535				
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	пр				
	<b>300</b>	<b>9</b>	<b>12,9</b>	<b>49,3</b>	<b>347</b>						
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1560</b>	<b>50,65</b>	<b>50,46</b>	<b>243,34</b>	<b>1644,96</b>						

День 7									
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	150	11,3	19,5	2,3	238	210		
	Зелёный горошек консервированный	60	1,8	3,72	3,72	56,2	75		
	Чай с лимонном	200	0,2	0,8	10,2	41	377		
	Батон нарезной	40	2,8	3,5	18,4	92	пр		
	Кондитерское изделие (Печенье)	50	2,4	3,5	22,8	108	пр		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>18,3</b>	<b>27,52</b>	<b>57,42</b>	<b>534,2</b>	<b>82</b>		
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	3,1	5,6	8	96	82		
	Котлеты куриные, припущенные с соусом (60/30)	90	10,88	11,77	9,82	98,32	444/505		
	Рис отварной с овощами	150	3,61	4,51	35,71	198,02	305		
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	151	551		
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	пр		
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>710</b>	<b>26,11</b>	<b>24,3</b>	<b>108,89</b>	<b>718,94</b>	<b>738</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожки печенные из слоёного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	183	738		
	Желтосмоло-овый продукт	200	5,4	5	21,6	158	пр		
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>8,5</b>	<b>7,5</b>	<b>24,6</b>	<b>321</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1510</b>	<b>52,91</b>	<b>59,32</b>	<b>190,91</b>	<b>1574,14</b>			
День 8									
<b>ЗАВТРАК</b>	Свежая отварная долькими	30	0,45	0,05	2,6	12,6	54		
	Биточки мясные Нежные с соусом (60/30)	90	10,15	7	3,37	137,22	408/505		
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	38,7	245	171		
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр		
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>22,2</b>	<b>14,85</b>	<b>72,77</b>	<b>537,02</b>	<b>102</b>		
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	5,12	3,6	17,4	115,8	102		
	Котлеты рыбные из минтая фирменные с соусом (60/30)	90	9,41	4,14	10,83	118,05	345/505		
	Картофель отварной с маслом	150	2,9	4,7	33,6	145	125		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349		
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	пр		
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,8	16	88	пр		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>25,43</b>	<b>14,94</b>	<b>127,03</b>	<b>707,45</b>	<b>592</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	1,4	0,2	26,4	120	592		
	Пирожки печенные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	4,6	4	26,8	162	738		
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>6</b>	<b>4,2</b>	<b>53,2</b>	<b>282</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1520</b>	<b>53,63</b>	<b>33,99</b>	<b>253</b>	<b>1526,47</b>			



		День 9						
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Г еркулес" жидкая	200	7,16	9,4	28,8	291,9	266	
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	лр	
	Чай с лимонном	200	0,2		10,2	41	377	
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	лр	
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14	
	Сыр твердый порциками	10	2,3	2,95	0	47	15	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>13,76</b>	<b>20,65</b>	<b>73,53</b>	<b>609,92</b>	<b>88</b>	
ОБЕД	Ши из свежей капусты с картофелем на мик бульоне	200	4,6	6,4	7,9	110	88	
	Плов из отварной птицы (160/80)	240	14,38	26,47	45,26	398,06	406	
	Компот из замороженной ягоды	200	0,17	0,04	23,1	93,5	639	
	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>24,75</b>	<b>34,81</b>	<b>101,36</b>	<b>749,76</b>	<b>лр</b>	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	лр	
	Пирожки печенные из сдобного теста с повидлом	100	3,3	3	34,8	190	738	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>8,7</b>	<b>8</b>	<b>56,4</b>	<b>338</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1560</b>	<b>47,21</b>	<b>63,46</b>	<b>231,29</b>	<b>1697,68</b>		
<b>День 10</b>								
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	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>96</b>	
ОБЕД	Рассолыник ленинградский вегетарианский	200	1,7	4,3	13,7	100,94	96	
	Тертельи мясные с соусом (60/30)	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	лр	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	лр	
	<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>лр</b>
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	лр	
	Булочка Восточная	100	1,7	5,2	21,7	194	606	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7,1</b>	<b>10,2</b>	<b>43,3</b>	<b>352</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>36,6</b>	<b>46,5</b>	<b>203,8</b>	<b>1548,74</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>15270</b>	<b>512,77</b>	<b>510,9</b>	<b>2258,98</b>	<b>16132,78</b>		
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1527</b>	<b>51,28</b>	<b>51,09</b>	<b>225,90</b>	<b>1613,28</b>		

<p>Норма среднего значения суммарного объема блюд по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3</p>		Выход, гр	Фактическое значение суммарно го объема блюд по меню гр
	завтрак	500	522
	обед	700	705
	полдник	300	300
<b>Итого за день</b>		<b>1500</b>	<b>1527</b>

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за 10 дней						
Завтрак		17,68	19,94	74,42	548,81	
Рекомендуемая величина		15,40	15,80	67,00	470-587,5	
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%						23%
Обед		25,44	23,03	102,70	731,87	
Рекомендуемая величина		23,10	23,70	100,50	705-822,5	
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%						31%
Полдник		8,16	8,12	48,78	334,60	
Рекомендуемая величина		7,70	7,90	33,50	235-352,5	
Распределение ЭЦ в полдник при норме 10-15%						14%
Средняя ессед за день		51,28	51,09	225,90	1613,28	
Рекомендуемая величина		48,20	47,40	201,00	1410-1752,5	
Распределение ЭЦ в завтрак, обед, полдник при норме 60-75%						69%

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за первые 5 дней						
Завтрак		20,30	20,40	76,61	550,99	
Рекомендуемая величина		15,40	15,80	67,00	470-587,5	23%
Распределение ЭИ в завтрак при норме 20-23%		25,59	23,35	98,52	738,37	
Обед		23,10	23,70	100,50	705-822,5	31%
Рекомендуемая величина		8,46	7,68	52,20	341,20	
Распределение ЭИ в обед при норме 30-35%		7,70	7,90	33,50	235-352,5	15%
Рекомендуемая величина		54,35	51,43	227,33	1628,58	
Распределение ЭИ в полдник при норме 10-13%		46,20	47,40	201,00	1410-1762,5	69%
Средняя величина за день						
Рекомендуемая величина						
Распределение ЭИ в завтрак, обед, полдник при норме 60-75%						

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за вторые 5 дней						
Завтрак		15,05	19,47	72,23	542,63	
Рекомендуемая величина		15,40	15,80	67,00	470-587,5	23%
Распределение ЭИ в завтрак при норме 20-23%		25,29	22,71	106,88	727,37	
Обед		23,10	23,70	100,50	705-822,5	31%
Рекомендуемая величина		7,86	8,58	45,36	328,00	
Распределение ЭИ в обед при норме 30-35%		7,70	7,90	33,50	235-352,5	14%
Рекомендуемая величина		48,20	50,75	224,47	1598,00	
Распределение ЭИ в полдник при норме 10-13%		46,20	47,40	201,00	1410-1762,5	68%
Средняя величина за день						
Рекомендуемая величина						
Распределение ЭИ в завтрак, обед, полдник при норме 60-75%						