



Согласовано:
Директор МОУ "СОШ с. Березовка"
С. В. Мельникова

2025 г.

Утверждаю
Директор ООО "Большая перемена"
Волков С.Н.



2025 г.

Перспективное меню с 7 до 11 лет

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергиче ская ценность (ккал)	№ рецептур			
			Б	Ж	У	(ккал)					
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	200	5,8	6,9	36,1	220,2	175	np			
		40	2,6	0,8	18,4	92	15				
		10	0,1	0,1	0,13	65,72	14				
		10	0,2	0,1	15	60	376				
		200	1,4	0,3	16	72,3	np				
		100	0,3	0,3	16	72,3	np				
		40	2,6	0,8	18,4	92	np				
		200	0,2	0,2	10,2	41	377				
		540	30,8	14,7	68,8	537,3	96				
		200	9,4	7,8	18,05	118,05	345/505				
		150	5,4	9,2	26,4	210	128				
		200	9,41	9,4	10,83	124	96				
ОБЕД	Пюре картофельное	200	5,4	9,4	7,8	124	96	np			
		90	9,41	9,4	10,83	118,05	345/505				
		150	5,4	9,2	26,4	210	128				
		200	1,92	0,12	25,86	151	551				
		30	3,2	1,4	13,1	82,2	np				
		30	2,4	0,5	12	66	np				
		700	27,73	24,76	95,99	751,25	np				
		100	8,7	12,3	48	337	638				
		300	8,7	12,3	48	337	638				
		1540	67,23	51,76	212,79	1625,55					
		ЗАВТРАК	Масло сливочное	200	7,82	7,04	40,6		257,32	181	np
				10	0,1	0,13	0,13		65,72	14	
10	2,3			2,95	0	47	15				
40	2,6			0,8	18,4	92	np				
200	0,2			0,2	10,2	41	377				
540	30,8			14,7	68,8	537,3	96				
200	9,4			7,8	18,05	118,05	345/505				
150	5,4			9,2	26,4	210	128				
200	1,92			0,12	25,86	151	551				
30	3,2			1,4	13,1	82,2	np				
30	2,4			0,5	12	66	np				
700	27,73			24,76	95,99	751,25	np				
100	8,7	12,3	48	337	638						
300	8,7	12,3	48	337	638						
1540	67,23	51,76	212,79	1625,55							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	7,82	7,04	40,6	257,32	181	np			
		10	0,1	0,13	0,13	65,72	14				
		10	2,3	2,95	0	47	15				
		40	2,6	0,8	18,4	92	np				
		200	0,2	0,2	10,2	41	377				
		540	30,8	14,7	68,8	537,3	96				
		200	9,4	7,8	18,05	118,05	345/505				
		150	5,4	9,2	26,4	210	128				
		200	1,92	0,12	25,86	151	551				
		30	3,2	1,4	13,1	82,2	np				
		30	2,4	0,5	12	66	np				
		700	27,73	24,76	95,99	751,25	np				
100	8,7	12,3	48	337	638						
300	8,7	12,3	48	337	638						
1540	67,23	51,76	212,79	1625,55							
ОБЕД	Ци из свежей капусты с картошкой и овощами	200	3,1	5,6	8	96	88	np			
		90	8,3	3,07	6,44	114,49	411				
		150	8,2	6,3	38,7	245	171				
		200	0,7	0,3	24,4	103	388				
		30	3,2	1,4	13,1	82,2	np				
		30	2,4	0,5	12	66	np				
		700	25,9	17,17	102,64	706,69	np				
		100	4,3	2,1	44	213	741				
		300	5,7	2,3	70,4	333					
		1500	49,72	42,16	247,47	1624,73					
		ЗАВТРАК	Масло сливочное	200	7,82	7,04	40,6		257,32	181	np
				10	0,1	0,13	0,13		65,72	14	
10	2,3			2,95	0	47	15				
40	2,6			0,8	18,4	92	np				
200	0,2			0,2	10,2	41	377				
540	30,8			14,7	68,8	537,3	96				
200	9,4			7,8	18,05	118,05	345/505				
150	5,4			9,2	26,4	210	128				
200	1,92			0,12	25,86	151	551				
30	3,2			1,4	13,1	82,2	np				
30	2,4			0,5	12	66	np				
700	27,73			24,76	95,99	751,25	np				
100	8,7	12,3	48	337	638						
300	8,7	12,3	48	337	638						
1540	67,23	51,76	212,79	1625,55							
ОБЕД	Ци из свежей капусты с картошкой и овощами	200	3,1	5,6	8	96	88	np			
		90	8,3	3,07	6,44	114,49	411				
		150	8,2	6,3	38,7	245	171				
		200	0,7	0,3	24,4	103	388				
		30	3,2	1,4	13,1	82,2	np				
		30	2,4	0,5	12	66	np				
		700	25,9	17,17	102,64	706,69	np				
		100	4,3	2,1	44	213	741				
		300	5,7	2,3	70,4	333					
		1500	49,72	42,16	247,47	1624,73					
		ЗАВТРАК	Масло сливочное	200	7,82	7,04	40,6		257,32	181	np
				10	0,1	0,13	0,13		65,72	14	
10	2,3			2,95	0	47	15				
40	2,6			0,8	18,4	92	np				
200	0,2			0,2	10,2	41	377				
540	30,8			14,7	68,8	537,3	96				
200	9,4			7,8	18,05	118,05	345/505				
150	5,4			9,2	26,4	210	128				
200	1,92			0,12	25,86	151	551				
30	3,2			1,4	13,1	82,2	np				
30	2,4			0,5	12	66	np				
700	27,73			24,76	95,99	751,25	np				
100	8,7	12,3	48	337	638						
300	8,7	12,3	48	337	638						
1540	67,23	51,76	212,79	1625,55							
ОБЕД	Ци из свежей капусты с картошкой и овощами	200	3,1	5,6	8	96	88	np			
		90	8,3	3,07	6,44	114,49	411				
		150	8,2	6,3	38,7	245	171				
		200	0,7	0,3	24,4	103	388				
		30	3,2	1,4	13,1	82,2	np				
		30	2,4	0,5	12	66	np				
		700	25,9	17,17	102,64	706,69	np				
		100	4,3	2,1	44	213	741				
		300	5,7	2,3	70,4	333					
		1500	49,72	42,16	247,47	1624,73					
		ЗАВТРАК	Масло сливочное	200	7,82	7,04	40,6		257,32	181	np
				10	0,1	0,13	0,13		65,72	14	
10	2,3			2,95	0	47	15				
40	2,6			0,8	18,4	92	np				
200	0,2			0,2	10,2	41	377				
540	30,8			14,7	68,8	537,3	96				
200	9,4			7,8	18,05	118,05	345/505				
150	5,4			9,2	26,4	210	128				
200	1,92			0,12	25,86	151	551				
30	3,2			1,4	13,1	82,2	np				
30	2,4			0,5	12	66	np				
700	27,73			24,76	95,99	751,25	np				
100	8,7	12,3	48	337	638						
300	8,7	12,3	48	337	638						
1540	67,23	51,76	212,79	1625,55							
ОБЕД	Ци из свежей капусты с картошкой и овощами	200	3,1	5,6	8	96	88	np			
		90	8,3	3,07	6,44	114,49	411				
		150	8,2	6,3	38,7	245	171				
		200	0,7	0,3	24,4	103	388				
		30	3,2	1,4	13,1	82,2	np				
		30	2,4	0,5	12	66	np				
		700	25,9	17,17	102,64	706,69	np				
		100	4,3	2,1	44	213	741				
		300	5,7	2,3	70,4	333					
		1500	49,72	42,16	247,47	1624,73					
		ЗАВТРАК	Масло сливочное	200	7,82	7,04	40,6		257,32	181	np
				10	0,1	0,13	0,13		65,72	14	
10	2,3			2,95	0	47	15				
40	2,6			0,8	18,4	92	np				
200	0,2			0,2	10,2	41	377				
540	30,8			14,7	68,8	537,3	96				
200	9,4			7,8	18,05	118,05	345/505				
150	5,4			9,2	26,4	210	128				
200	1,92			0,12	25,86	151	551				
30	3,2			1,4	13,1	82,2	np				
30	2,4			0,5	12	66	np				
700	27,73			24,76	95,99	751,25	np				
100	8,7	12,3	48	337	638						
300	8,7	12,3	48	337	638						
1540	67,23	51,76	212,79	1625,55							
ОБЕД	Ци из свежей капусты с картошкой и овощами	200	3,1	5,6	8	96	88	np			
		90	8,3	3,07	6,44	114,49	411				
		150	8,2	6,3	38,7	245	171				
		200	0,7	0,3	24,4	103	388				
		30	3,2	1,4	13,1	82,2	np				
		30	2,4	0,5	12	66	np				
		700	25,9	17,17	102,64	706,69	np				
		100	4,3	2,1	44	213	741				
		300	5,7	2,3	70,4	333					
		1500	49,72	42,16	247,47	1624,73					
		ЗАВТРАК	Масло сливочное	200	7,82	7,04	40,6		257,32	181	np
				10	0,1	0,13	0,13		65,72	14	
10	2,3			2,95	0	47	15				
40	2,6			0,8	18,4	92	np				
200	0,2			0,2	10,2	41	377				
540	30,8			14,7	68,8	537,3	96				
200	9,4			7,8	18,05	118,05	345/505				
150	5,4			9,2	26,4	210	128				
200	1,92			0,12	25,86	151	551				
30	3,2			1,4	13,1	82,2	np				
30	2,4			0,5	12	66	np				
700	27,73			24,76	95,99	751,25	np				
100	8,7	12,3	48	337	638						
300	8,7	12,3	48	337	638						
1540	67,23	51,76	212,79	1625,55							
ОБЕД	Ци из свежей капусты с картошкой и овощами	200	3,1	5,6	8	96	88	np			
		90	8,3	3,07	6,44	114,49	411				
		150	8,2	6,3	38,7	245	171				
		200	0,7	0,3	24,4	103	388				
		30	3,2	1,4	13,1	82,2	np				
		30	2,4	0,5	12	66	np				
		700	25,9								

ЗАВТРАК		ОБЕД		ПОЛДНИК		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	
Свежая отварная дыльками	30	0,45	0,05	2,6	12,6	54	1526,47
Биточки мясные (безжирные с соусом) (60/30)	90	10,15	7	3,37	137,22	408/505	171
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	38,7	245	171	82,2
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	np	60
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	537,02	376	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	22,2	14,85	72,77	537,02	102	345/505
Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	5,12	3,6	17,4	115,8	102	345/505
Котлеты рыбные из минтая фирменные с соусом (60/30)	90	9,41	4,14	10,83	118,05	125	349
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	125	np
Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	np	np
Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	88	np	np
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	25,43	14,94	127,03	707,45	592	738
Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	200	1,4	0,2	26,4	120	592	738
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	6	4,2	53,2	282	738	1526,47
Сок фруктовый, плодовые, ягольные, томатный	100	4,6	4	26,8	162	738	1526,47
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1520	53,63	33,99	253	1526,47		
День 8							
Свежая отварная дыльками	30	0,45	0,05	2,6	12,6	54	1526,47
Биточки мясные (безжирные с соусом) (60/30)	90	10,15	7	3,37	137,22	408/505	171
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	38,7	245	171	82,2
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	np	60
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	537,02	376	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	22,2	14,85	72,77	537,02	102	345/505
Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	5,12	3,6	17,4	115,8	102	345/505
Котлеты куриные, припущенные с соусом (60/30)	90	10,88	11,77	9,82	98,32	444/505	82
Рис отварной с овощами	150	3,61	4,51	35,71	198,02	305	305
Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	151	551	551
Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	np	np
Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np	np
ИТОГО ЗА ОБЕД	710	26,11	24,3	108,89	718,94	738	738
Пирожки печеные из слоеного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163	738	738
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	8,5	7,5	24,6	321	738	1526,47
Сок фруктовый, плодовые, ягольные, томатный	100	4,6	4	26,8	162	738	1526,47
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1510	52,91	59,32	190,91	1574,14		
День 7							
Омлет натуральный	150	11,3	19,5	2,3	238	210	210
Зеленый горошек консервированный	60	1,8	3,72	3,72	55,2	75	75
Чай с лимоном	200	0,2	10,2	41	377	377	377
Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	np	np
Кондитерское изделие (Печенье)	50	2,4	3,5	22,8	108	np	np
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	18,3	27,52	57,42	534,2	82	82
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	3,1	5,6	8	96	82	82
Котлеты куриные, припущенные с соусом (60/30)	90	10,88	11,77	9,82	98,32	444/505	82
Рис отварной с овощами	150	3,61	4,51	35,71	198,02	305	305
Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	151	551	551
Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	np	np
Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np	np
ИТОГО ЗА ОБЕД	710	26,11	24,3	108,89	718,94	738	738
Пирожки печеные из слоеного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163	738	738
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	8,5	7,5	24,6	321	738	1526,47
Сок фруктовый, плодовые, ягольные, томатный	100	4,6	4	26,8	162	738	1526,47
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1560	50,55	50,46	243,34	1644,96		
Неделя 2 День 6							
Каша рисовая молочная	200	4,2	7,6	30,2	206,4	173	173
Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	np	np
Сыр твердый порцими	10	2,3	2,95	0	47	15	15
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14	14
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376	376
Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	np	np
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	660	10,8	18,95	79,73	543,42	289	289
Суп картофельный рыбный	200	5,31	2,87	13,9	103,38	289	289
Котлета по-домашнему в соусе красном (60/30)	90	8,44	10,03	7,7	135,47	274/505	274/505
Каша из гороха с маслом	150	10,9	3,71	35,91	236,49	198	198
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349	349
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	np	np
Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np	np
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	30,85	18,61	114,31	754,54	535	535
Птишка Московская	100	3,6	7,9	27,7	189	535	535
Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	535	535
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	9	12,9	49,3	347	np	np
Сок фруктовый, плодовые, ягольные, томатный	100	4,6	4	26,8	162	738	1526,47
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1500	55,07	61,13	188,6	1630,57		
День 5							
Свежая отварная дыльками	30	0,45	0,05	2,6	12,6	54	1526,47
Лакарончики изеглия отварные	150	5,5	4,8	38,3	191	334	334
Фрикадельки мясные с соусом красным (60/30)	90	8,65	10,08	12,73	183,69	128/505	128/505
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	np	np
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	18	16,43	81,73	529,49	376	376
Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	3,4	8,6	15,8	131,2	102	102
Рагу из птицы (170/70)	240	18,87	26,4	16,97	397,68	407	407
Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388	388
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	np	np
Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np	np
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	28,57	37,2	82,27	780,08	738	738
Пирожки печеные из слоеного теста с картофелем	200	3,1	2,5	3	163	738	738
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	8,5	7,5	24,6	321	738	1526,47
Сок фруктовый, плодовые, ягольные, томатный	100	4,6	4	26,8	162	738	1526,47
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1500	55,07	61,13	188,6	1630,57		