

Директор МАОУ СОЦ

Meek A.B.

14. 12. 20



Директор ООО "Большая перемена"

Волков С.Н.

20 24



для обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте с 7 до 12 лет при 2-х разовом питании

Примерное меню для организации питания детей от 7 лет до 12 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя: 1 день1: понедельник							
Завтрак							
		70	47,9	13,8	11,1	11,1	146
373	Бифштекс рубленый	200/5	10,91	4,2	6,9	36,1	220,2
278	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	10	8	0,1	7,2	0,13	65,72
14	Масло сливочное/порциями/	10	7,35	2,3	2,95	0	47
15	Сыр порционно	200	8,78	1,5	1,3	22,4	107
379	Кофейный напиток с молоком	30	2,85	1,95	0,6	13,8	69
ПР	Батон нарезной	100	14,01	0,4	0,4	9,8	47,00
ПР	Фрукт сезонный	625,00	99,80	24,25	30,45	93,33	701,92
							29,87%
Второй завтрак							
		2шт	41,00	1,00	0,20	22,60	72,00
ПР	Сок 0,2 тетра пак	2шт/100	50,00	4,30	3,00	12,30	106,00
ПР	Йогурт	2 шт	11,2	2,4	3,3	16,8	106,50
ПР	Печенье	2шт/2шт	68	0,9	0,3	8,9	64,50
ПР	Фрукт (цитрусовый)(апельсин 1шт или мандарин 2шт)	1030,00	170,20	8,60	6,80	60,60	349,00
	Итого второй завтрак:						14,85%
Обед							
		70	47,9	13,8	11,1	11,1	146
373	Бифштекс рубленый	60	5,54	0,85	3,6	4,9	55,68
70-71	Овощи по сезону(икра морковная)	200/5	8,69	2,56	4,48	12,40	84,00
145	Суп из овощей со сметаной	70/30	17,82	12,3	8,1	4,1	143
294	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	10,75	4,1	11,7	33,6	286
476	Картофель запечённый	200	6	0,7	0,3	24,4	103
388	Напиток из шиповника	30	1,45	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,65	3,2	1,4	13,1	82,2
ПР	Хлеб пшеничный	845	99,8	39,91	41,18	115,6	965,88
							41,10%
Полдник							
		2шт	41,00	1,00	0,20	22,60	72,00
ПР	Сок 0,2 тетра пак	2шт/100	50,00	4,30	3,00	12,30	106,00
ПР	Йогурт	2 шт	11,2	2,4	3,3	16,8	106,50
ПР	Печенье	2шт/2шт	68	0,9	0,3	8,9	64,50
ПР	Фрукт (цитрусовый)(апельсин 1шт или мандарин 2шт)	1030,00	170,20	8,60	6,80	60,60	349,00
	Итого второй завтрак:						14,85%
		3530,00		81,36	85,23	330,13	2365,80
	Итого за день						100,67%

неделя: 1		день: вторник					
71	Овощная нарезка (огурец свежий)	Завтрак					
274/505	Котлета по домашнему с соусом красным основным	100	47,9	0,8	0,1	2,8	15
305	Рис отварной с овощами	80/40	39,26	9,90	8,50	9,90	163,00
376	Чай с сахаром	150	7,45	4,80	4,50	30,80	183,00
ПР	Батон нарезной	200	2,34	0,2	0,1	15	60
		30	2,85	1,95	0,6	13,8	69
		570,00	99,80	17,65	13,80	72,30	490,00
							20,85%
ПР	Сок 0,2 тетра пак	Второй завтрак					
ПР	Йогурт	2шт	41,00	1,00	0,20	22,60	72,00
ПР	Печенье	2шт/100	50,00	4,30	3,00	12,30	106,00
ПР	Фрукт (цитрусовый)(апельсин 1шт или мандарин 2шт)	2 шт	11,2	2,4	3,3	16,8	106,50
	Итого второй завтрак:	2шт/2шт	68	0,9	0,3	8,9	64,50
		1030,00	170,20	8,60	6,80	60,60	349,00
							14,85%
71	Овощная нарезка (огурец свежий)	Обед					
131	Кукуруза консервированная	100	47,9	0,8	0,1	2,8	15
82	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной	60	7,71	1,20		6,60	30,00
386/505	Биточки мясные панированные Нежные с соусом красным основным	200/5	8,71	2,48	4,48	12,4	76,8
171	Капша гречневая рассыпчатая	80/30	17,31	9,6	11,74	10,76	187,00
592	Сок фруктовый	150	9,93	8,20	6,30	38,70	245,00
ПР	Хлеб ржаной	200	5,14	1	0,2	19,8	86
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,45	2,4	0,5	12	66
		30	1,65	3,2	1,4	13,1	82,2
		855,00	99,80	28,88	24,72	116,16	788,00
ПР	Сок 0,2 тетра пак	Полдник					
ПР	Йогурт	2шт	41,00	1,00	0,20	22,60	72,00
ПР	Печенье	2шт/100	50,00	4,30	3,00	12,30	106,00
ПР	Фрукт (цитрусовый)(апельсин 1шт или мандарин 2шт)	2 шт	11,2	2,4	3,3	16,8	106,50
	Итого второй завтрак:	2шт/2шт	68	0,9	0,3	8,9	64,50
	Итого за день	1030,00	170,20	8,60	6,80	60,60	349,00
		3485,00		63,73	52,12	309,66	1976,00
							84,09%

неделя: 1		день3: среда					
Завтрак							
71	Овощная нарезка (помидор свежий)	100	47,9	0,8	0,1	2,8	15
294/505	Котлета Куриная с соусом красным основным	80/40	36,69	11,76	11,02	13,4	199,00
469	Макароны отварные	150	7,94	5,50	4,80	38,30	191,00
686	Чай с сахаром лимоном	200	4,42	0,2	0	10,2	41
ПР	Батон нарезной	30	2,85	1,95	0,6	13,8	69
		570,00	99,80	20,21	16,52	78,50	515,00
							21,91%
Второй завтрак							
ПР	Сок 0,2 тетра пак	2шт	41,00	1,00	0,20	22,60	72,00
ПР	Йогурт	2шт/100	50,00	4,30	3,00	12,30	106,00
ПР	Печенье	2 шт	11,2	2,4	3,3	16,8	106,50
ПР	Фрукт (цитрусовый)(апельсин 1шт или мандарин 2шт)	2шт/2шт	68	0,9	0,3	8,9	64,50
	Итого второй завтрак:	1030,00	170,20	8,60	6,80	60,60	349,00
							14,85%
Обед							
373	Бифштекс рубленый	70	47,9	13,8	11,1	11,1	146
43	Салат из белокочанной капусты	60	4,17	0,96	3,06	4,14	48
102	Суп гороховый	200	10,17	5,12	3,60	17,40	112,80
259	Жаркое по-домашнему с мясом	240	29,69	14,77	13,55	29,61	390,04
699	Напиток апельсиновый	200	4,77	0,2		25,7	104
ПР	Хлеб ржаной	30	1,45	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,65	3,2	1,4	13,1	82,2
		830,00	99,80	40,45	33,21	113,05	949,04
Полдник							
ПР	Сок 0,2 тетра пак	2шт	41,00	1,00	0,20	22,60	72,00
ПР	Йогурт	2шт/100	50,00	4,30	3,00	12,30	106,00
ПР	Печенье	2 шт	11,2	2,4	3,3	16,8	106,50
ПР	Фрукт (цитрусовый)(апельсин 1шт или мандарин 2шт)	2шт/2шт	68	0,9	0,3	8,9	64,50
	Итого второй завтрак:	1030,00	170,20	8,60	6,80	60,60	349,00
	Итого за день	3460,00		77,86	63,33	312,75	2162,04
							92,00%

неделя: 1	день4: четверг
-----------	----------------

373	Биштекс рубленный	Завтрак					
320	Запеканка из творога	70	47,9	13,8	11,1	11,1	146
ПР	Молоко сгущёное	150	18,83	18,00	13,60	34,20	206,00
ПР	Батон нарезной	20	5,5	1,30	1,40	10,20	59,60
382	Какао с молоком	30	2,85	1,95	0,6	13,8	69
	Фрукт сезонный	200	8,27	2,9	2,5	24,8	134
		150	16,45	0,6	0,6	14,7	70,50
		620,00	99,80	38,55	29,80	108,80	685,10
							29,15%
		Второй завтрак					
ПР	Сок 0,2 тетра пак	2шт	41,00	1,00	0,20	22,60	72,00
ПР	Йогурт	2шт/100	50,00	4,30	3,00	12,30	106,00
ПР	Печенье	2 шт	11,2	2,4	3,3	16,8	106,50
ПР	Фрукт (цитрусовый)(апельсин 1шт или мандарин 2шт)	2шт/2шт	68	0,9	0,3	8,9	64,50
	Итого второй завтрак:	1030,00	170,20	8,60	6,80	60,60	349,00
							14,85%
		Обед					
373	Биштекс рубленный	70	47,9	13,8	11,1	11,1	146
70-71	Овощи по сезону(огурец консервированный)	60	5,54	0,85	3,6	4,9	55,68
96	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	200/5	10,33	2,4	4,64	23,76	106,4
265	Плов из курицы	240	26,51	17,49	15,07	40,60	391,60
276	Кисель фруктовый	200	6,42	0,1		27,9	111
ПР	Хлеб ржаной	30	1,45	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,65	3,2	1,4	13,1	82,2
		835,00	99,80	40,24	36,31	133,36	958,88
		Полдник					
ПР	Сок 0,2 тетра пак	2шт	41,00	1,00	0,20	22,60	72,00
ПР	Йогурт	2шт/100	50,00	4,30	3,00	12,30	106,00
ПР	Печенье	2 шт	11,2	2,4	3,3	16,8	106,50
ПР	Фрукт (цитрусовый)(апельсин 1шт или мандарин 2шт)	2шт/2шт	68	0,9	0,3	8,9	64,50
	Итого второй завтрак:	1030,00	170,20	8,60	6,80	60,60	349,00
	Итого за день	3515,00		95,99	79,71	363,36	2341,98
							99,66%

неделя: 2		день: понедельник					
Завтрак							
71	Овощная нарезка (огурец свежий)	100	47,9	0,8	0,1	2,8	15
386/505	Биточки мясные панированные Нежные с соусом красным основным	80/40	34,7	9,6	11,74	10,76	187,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,93	8,69	6,30	39,40	245,00
686	Чай с сахаром лимоном	200	4,42	0,2	0	10,2	41
ПР	Батон	30	2,85	2,6	0,8	18,4	92
		570,00	99,80	21,89	18,94	81,56	580,00
							24,68%
Второй завтрак							
ПР	Сок 0,2 тетра пак	2шт	41,00	1,00	0,20	22,60	72,00
ПР	Йогурт	2шт/100	50,00	4,30	3,00	12,30	106,00
ПР	Печенье	2 шт	11,2	2,4	3,3	16,8	106,50
ПР	Фрукт (цитрусовый)(апельсин 1шт или мандарин 2шт)	2шт/2шт	68	0,9	0,3	8,9	64,50
	Итого второй завтрак:	1030,00	170,20	8,60	6,80	60,60	349,00
							14,85%
Обед							
373	Бифштекс рубленый	70	47,9	13,8	11,1	11,1	146
484	Морковь туш-я (курагой или изюмом)	60	5,7	0,68	2,72	5,88	39,60
138	Суп картофельный с крупой(пшено) на м/к бульоне	200	8,13	2,96	2,24	15,68	95,2
437/505	Тефтели мясные с соусом	110	18,89	10,60	16,50	9,20	227,00
139	Капуста тушёная	150	10,2	3,8	4,3	9,8	109
349	Компот из сухофруктов	200	5,88	0,6	0,1	31,7	131
ПР	Хлеб ржаной	30	1,45	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,65	3,2	1,4	13,1	82,2
		850,00	99,80	38,04	38,86	108,46	896,00
Полдник							
ПР	Сок 0,2 тетра пак	2шт	41,00	1,00	0,20	22,60	72,00
ПР	Йогурт	2шт/100	50,00	4,30	3,00	12,30	106,00
ПР	Печенье	2 шт	11,2	2,4	3,3	16,8	106,50
ПР	Фрукт (цитрусовый)(апельсин 1шт или мандарин 2шт)	2шт/2шт	68	0,9	0,3	8,9	64,50
	Итого второй завтрак:	1030,00	170,20	8,60	6,80	60,60	349,00
	Итого за день	3480,00		77,13	71,40	311,22	2174,00
							92,51%

неделя: 2		день7: вторник					
		Завтрак					
71	Овощная нарезка (помидор свежий)	100	47,9	0,8	0,1	2,8	15
210	Омлет натуральный	150	17,36	11,30	19,50	2,30	238,00
15	Сыр порционный	10	5,35	2,3	2,95	0	47
14	Масло сливочное/порциями/	10	6	0,1	7,2	0,13	65,72
ПР	Батон нарезной	30	2,85	1,95	0,6	13,8	69
379	Кофейный напиток с молоком	200	5,78	1,5	1,3	22,4	107
	Фрукт сезонный	100	14,56	0,4	0,4	9,8	47,00
		570,00	99,80	18,35	32,05	51,23	588,72
							25,05%
		Второй завтрак					
ПР	Сок 0,2 тетра пак	2шт	41,00	1,00	0,20	22,60	72,00
ПР	Йогурт	2шт/100	50,00	4,30	3,00	12,30	106,00
ПР	Печенье	2 шт	11,2	2,4	3,3	16,8	106,50
ПР	Фрукт (цитрусовый)(апельсин 1шт или мандарин 2шт)	2шт/2шт	68	0,9	0,3	8,9	64,50
	Итого второй завтрак:	1030,00	170,20	8,60	6,80	60,60	349,00
							14,85%
		Обед					
373	Бифштекс рубленый	70	47,9	13,8	11,1	11,1	146
212	Свекла туш-я с яблоками	60	6,28	0,78	4,06	6,09	64,60
88	ПЦи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	10,4	2,48	4,48	9,4	76,8
290	Птица туш-я с овощами	100	20,98	15,2	12,7	15,3	215,00
302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	5,60	4,90	37,80	223,00
389	Сок фруктовый	200	5,14	1	0,2	19,8	86
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,45	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,65	3,2	1,4	13,1	82,2
		900,00	99,80	44,46	39,34	124,59	959,60
		Полдник					
ПР	Сок 0,2 тетра пак	2шт	41,00	1,00	0,20	22,60	72,00
ПР	Йогурт	2шт/100	50,00	4,30	3,00	12,30	106,00
ПР	Печенье	2 шт	11,2	2,4	3,3	16,8	106,50
ПР	Фрукт (цитрусовый)(апельсин 1шт или мандарин 2шт)	2шт/2шт	68	0,9	0,3	8,9	64,50
	Итого второй завтрак:	1030,00	170,20	8,60	6,80	60,60	349,00
	Итого за день	3530,00		80,01	84,99	297,02	2246,32
							95,59%

неделя: 2		день8: среда					
Завтрак							
71	Овощная нарезка (огурец свежий)	100	47,9	0,8	0,1	2,8	15
265	Глов с мясом	240	41,11	14,70	13,00	40,70	346,00
376	Чай с сахаром	200	2,34	0,2	0,1	15	60
ПР	Батон нарезной	30	2,85	1,95	0,6	13,8	69
ПР	Печенье	30	5,6	2,4	3,3	16,8	106,50
		600	99,8	20,05	17,1	89,1	596,5
							25,38%
Второй завтрак							
ПР	Сок 0,2 тетра пак	2шт	41,00	1,00	0,20	22,60	72,00
ПР	Йогурт	2шт/100	50,00	4,30	3,00	12,30	106,00
ПР	Печенье	2 шт	11,2	2,4	3,3	16,8	106,50
ПР	Фрукт (цитрусовый)(апельсин 1шт или мандарин 2шт)	2шт/2шт	68	0,9	0,3	8,9	64,50
	Итого второй завтрак:	1030,00	170,20	8,60	6,80	60,60	349,00
							14,85%
Обед							
71	Овощная нарезка (огурец свежий)	100	47,9	0,8	0,1	2,8	15
131	Горошек зелёный консервированный	60	10,12	1,80	0,10	7,70	43,80
104	Суп с мясными фрикадельками	200	10,8	7,08	4,14	13,85	121,80
234/505	Котлеты из минтая Фирменные с соусом красным основным	80/30	13,49	9,60	11,50	12,20	193,00
125	Картофель отварной	150	8,51	2,9	4,7	33,6	145
349	Компот из сухофруктов	200	5,88	0,6	0,1	31,7	131
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,45	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,65	3,2	1,4	13,1	82,2
		850,00	99,80	28,38	22,54	126,95	797,80
Полдник							
ПР	Сок 0,2 тетра пак	2шт	41,00	1,00	0,20	22,60	72,00
ПР	Йогурт	2шт/100	50,00	4,30	3,00	12,30	106,00
ПР	Печенье	2 шт	11,2	2,4	3,3	16,8	106,50
ПР	Фрукт (цитрусовый)(апельсин 1шт или мандарин 2шт)	2шт/2шт	68	0,9	0,3	8,9	64,50
	Итого второй завтрак:	1030,00	170,20	8,60	6,80	60,60	349,00
	Итого за день	3510,00		65,63	53,24	337,25	2092,30
							89,03%

неделя: 2		день: четверг					
Завтрак							
373	Бифштекс рубленый	70	47,9	13,8	11,1	11,1	146
222	Пудинг творожный с повидлом	150/30	25,58	13,5	12,52	44,75	372
15	Сыр порционный	10	7,35	2,3	2,95	0	47
376	Чай с сахаром	200	2,34	0,2	0,1	15	60
ПР	Батон нарезной	30	2,85	1,95	0,6	13,8	69
ПР	Фрукт сезонный	100	13,78	0,4	0,4	9,8	47,00
		590	99,8	32,15	27,67	94,45	741
							31,53%
Второй завтрак							
ПР	Сок 0,2 тетра пак	2шт	41,00	1,00	0,20	22,60	72,00
ПР	Йогурт	2шт/100	50,00	4,30	3,00	12,30	106,00
ПР	Печенье	2 шт	11,2	2,4	3,3	16,8	106,50
ПР	Фрукт (цитрусовый)(апельсин 1шт или мандарин 2шт)	2шт/2шт	68	0,9	0,3	8,9	64,50
	Итого второй завтрак:	1030,00	170,20	8,60	6,80	60,60	349,00
Обед							
373	Бифштекс рубленый	70	47,9	13,8	11,1	11,1	146
484	Морковь туш-я (курагой или изюмом)	60	5,7	0,68	2,72	5,88	39,60
55	Свекольник на м/к бульоне	200	8,3	1,60	4,16	11,84	90,40
294/505	Котлета Куриная с соусом красным основным	80/30	21,72	11,76	11,02	13,4	199,00
469	Макароны отварные	150	7,94	5,50	4,80	38,30	191,00
592	Сок фруктовый	200	5,14	1	0,2	19,8	86,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,45	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,65	3,2	1,4	13,1	82,2
		850,00	99,80	39,94	35,90	125,42	900,20
Полдник							
ПР	Сок 0,2 тетра пак	2шт	41,00	1,00	0,20	22,60	72,00
ПР	Йогурт	2шт/100	50,00	4,30	3,00	12,30	106,00
ПР	Печенье	2 шт	11,2	2,4	3,3	16,8	106,50
ПР	Фрукт (цитрусовый)(апельсин 1шт или мандарин 2шт)	2шт/2шт	68	0,9	0,3	8,9	64,50
	Итого второй завтрак:	1030,00	170,20	8,60	6,80	60,60	349,00
	Итого за день	3500,00		89,29	77,17	341,07	2339,20
							99,54%

неделя: 2		день10: пятница					
Завтрак							
373	Бифштекс рубленый	70	47,9	13,8	11,1	11,1	146
173	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	17,33	6,7	7,9	41,7	224
14	Масло сливочное/порциями/	10	8	0,1	7,2	0,13	65,72
382	Какао с молоком	200	8,27	2,9	2,5	24,8	134
ПР	Батон богатырский	30	2,85	1,95	0,6	13,8	69
	Фрукт сезонный	100	15,45	0,4	0,4	9,8	47,00
		615,00	99,80	25,85	29,70	101,33	685,72
							29,18%
Второй завтрак							
ПР	Сок 0,2 тетра пак	2шт	41,00	1,00	0,20	22,60	72,00
ПР	Йогурт	2шт/100	50,00	4,30	3,00	12,30	106,00
ПР	Печенье	2 шт	11,2	2,4	3,3	16,8	106,50
ПР	Фрукт (цитрусовый)(апельсин 1шт или мандарин 2шт)	2шт/2шт	68	0,9	0,3	8,9	64,50
	Итого второй завтрак:	1030,00	170,20	8,60	6,80	60,60	349,00
Обед							
373	Бифштекс рубленый	70	47,9	13,8	11,1	11,1	146
43	Салат из свежей капусты и свеклы	60	5,48	0,72	4,17	5,77	62,1
108	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	7,05	1,6	2,4	16,6	74,64
412	Фрикадельки Деревенские туш-е в соусе	70/40	23,41	7,08	11,65	12,73	128
198	Гороховое пюре	150	8,09	9,60	0,80	29,60	227,00
699	Напиток апельсиновый	200	4,77	0,2		25,7	104
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,45	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,65	3,2	1,4	13,1	82,2
		850,00	99,80	38,60	32,02	126,60	889,94
							37,87%
Полдник							
ПР	Сок 0,2 тетра пак	2шт	41,00	1,00	0,20	22,60	72,00
ПР	Йогурт	2шт/100	50,00	4,30	3,00	12,30	106,00
ПР	Печенье	2 шт	11,2	2,4	3,3	16,8	106,50
ПР	Фрукт (цитрусовый)(апельсин 1шт или мандарин 2шт)	2шт/2шт	68	0,9	0,3	8,9	64,50
	Итого второй завтрак:	1030,00	170,20	8,60	6,80	60,60	349,00
	Итого за день	3525,00		81,65	75,32	349,13	2273,66
							96,75%
Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней							
Завтрак		590		24,93	25,29	84,35	627,66
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%							27%
Второй завтрак		1030		9	7	61	349
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 5%							15%
Обед		852		37,55	33,95	120,45	898,91
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%							38%
Полдник		1030		9	7	61	349
Распределение ЭЦ в полдник при норме 15%							15%
Средняя всего за день		3501,5		79,67	72,84	326,00	2224,57
Распределение ЭЦ в завтрак,обед полдник при норме 60-75%							95%