

**ЗАКАЗЧИК:**  
МОУ «СОШ с. Узморье им. Ю.А. Гагарина»  
Директор  **Е.М. Фомина**  
М.П. 

**ИСПОЛНИТЕЛЬ:**  
ООО «Большая Перемена»  
Директор  **С.Н. Волков**  
М.П. 

**МЕНЮ**  
для организации питания обучающихся

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>								
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	200	5,8	6,9	36,1	220,2	175	
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	47	
	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	
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	209	
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>600</b>	<b>17,5</b>	<b>22,85</b>	<b>85,93</b>	<b>620,22</b>	<b>пр</b>	
	ОБЕД	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
		Свекольник	200	5,88	5	14,13	125	82
Котлета по домашнему в соусе красном (60/30)		90	8,44	10,03	7,7	135,47	274/505	
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 ржаной		30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр	
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,5	12	66	пр	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>27,42</b>	<b>22,13</b>	<b>132,93</b>	<b>802,97</b>	<b>пр</b>	
ПОЛДНИК		Кисель витаминизированный	200	0,1	27,9	111	396	
		Пирожки печеные из слоеного теста с капустным фаршем	100	4,6	4	26,8	162	738
<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>1700</b>	<b>49,62</b>	<b>48,98</b>	<b>273,56</b>	<b>1696,19</b>			
<b>День 2</b>								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком стученым (150/50)	200	26,6	13,6	24,2	332	224	
	Булочка фруктовая / Кондитерские изделия	100	3,5	4	27,8	161	617	
	Чай с лимсом	200	0,2	4	10,2	41	377	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>30,3</b>	<b>17,6</b>	<b>62,2</b>	<b>534</b>		
	ОБЕД	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
		Рассольник ленинградский на мк бульоне	200	5,4	9,4	7,8	124	96
		Кнели из кур с рисом (60/30)	90	8,3	3,07	6,44	114,49	411
		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	36,7	245	171
		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>800</b>	<b>30,82</b>	<b>21,09</b>	<b>119,9</b>	<b>854,99</b>	<b>пр</b>	
ПОЛДНИК		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>1600</b>	<b>69,82</b>	<b>50,99</b>	<b>230,1</b>	<b>1725,99</b>			
<b>День 3</b>								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	7,82	7,04	40,6	257,32	181	
	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	376	
	Фрукт свежий, сезонный	200	2,8	0,6	32	144,6	пр	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>700</b>	<b>14,12</b>	<b>10,84</b>	<b>113,9</b>	<b>648,62</b>		
	ОБЕД	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
		Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	200	3,1	5,6	8	96	88
		Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами (60/30)	90	13,2	9,4	4,6	163,8	294
		Картофельное пюре	150	5,4	9,2	26,4	210	128
		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>800</b>	<b>29,4</b>	<b>26,7</b>	<b>104,5</b>	<b>793,3</b>	<b>пр</b>	
ПОЛДНИК		Компот из замороженной ягоды	200	0,17	0,04	23,1	99,5	639
		Ватрушки с повидлом	100	4,3	2,1	44	213	741
<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>1800</b>	<b>47,99</b>	<b>39,68</b>	<b>285,5</b>	<b>1748,32</b>			

День 4											
ЗАВТРАК	(160/60)	Плов из птицы	17,9	28,47	47,26	402	440				
		Курица консервированная припущенная	0,9	0,06	1,89	20,7	131				
		Хлеб пшеничный	3,2	1,4	13,1	82,2	пр				
		Чай с лимоном	0,2		10,2	41	377				
		Сезонный фрукт свежий	1,4	0,3	16	72,3	пр				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			23,6	30,23	88,45	618,2	пр				
			1,4	0,3	16	72,3	пр				
			3,12	2,24	16	96,8	103				
			10,88	11,77	9,82	98,32	444/505				
			10,9	3,71	35,91	236,49	198				
ОБЕД		Котлеты куриные, припущенные с соусом (60/30)	0,6	0,1	31,7	131	349				
		Каша из греческих сухофруктов	3,2	1,4	13,1	82,2	пр				
		Компот из слив	2,4	0,5	12	66	пр				
		Хлеб пшеничный	32,5	20,02	134,53	783,11	592				
		Хлеб ржаной	1,4	0,2	26,4	120	622				
ИТОГО ЗА ОБЕД			4	2,3	48	237					
			5,4	2,5	74,4	357					
ПОЛДНИК		Сок фруктовый									
		Косичка с сахаром									
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			5,4	2,5	74,4	357					
			1700	61,5	52,75	297,38	1758,31				
День 5											
ЗАВТРАК		Макаронные изделия отварные	5,5	4,8	38,3	191	334				
		Мясные с соусом красным (60/30)	8,65	10,08	12,73	183,69	128/505				
		Фрикадельки, сезонный	1,4	0,3	16	72,3	пр				
		Фрукт свежий	3,2	1,4	13,1	82,2	пр				
		Хлеб пшеничный	0,2	0,1	15	60	376				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			18,95	16,68	95,13	589,19	пр				
			1,4	0,3	16	72,3	102				
			3,4	8,6	15,8	131,2	407				
			18,87	26,4	16,97	397,68	407				
			240		19	75	101/388				
ОБЕД		Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	3,2	1,4	13,1	82,2	пр				
		Рагу из картофеля (170/70)	2,4	0,5	12	66	пр				
		Напиток витаминизированный / Напиток из шиповника	30								
		Хлеб пшеничный	29,27	37,2	92,87	824,38	396				
		Хлеб ржаной	0,1		27,9	111	738				
ИТОГО ЗА ОБЕД			3,1	2,5	3	163					
			3,2	2,5	30,9	274					
ПОЛДНИК		Пирожки									
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			51,42	56,38	218,9	1687,57					
			1670								
Неделя 2											
ЗАВТРАК		Сывая молочная	4,2	7,6	30,2	206,4	173				
		Каша рисовая	2,6	0,8	18,4	92	пр				
		Батон нарезанный порциями	10	2,3	2,95	0	47				
		Сыр твердый	0,1	7,2	0,13	65,72	14				
		Масло сливочное	200	0,2	0,1	15	60				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			12,2	19,25	95,73	615,72	пр				
			660		16	72,3	пр				
			1,4	0,3	7,88	143,18	112				
			3,94	4,48	17,9	266	259				
			6,9	14,1	31,7	131	349				
ОБЕД		Жаркое по домашнему (180/60)	0,6	0,1	31,7	109,6	пр				
		Компот из смеси сухофруктов	4,2	1,8	17,5	66	пр				
		Хлеб пшеничный	2,4	0,5	12	788,08					
		Хлеб ржаной	810	19,44	21,28	102,98	535				
		Хлеб пшеничный	100	3,6	7,9	189	396				
ИТОГО ЗА ОБЕД			0,1		27,9	111					
			3,7	7,9	55,6	300					
ПОЛДНИК		Плошки витаминизированный									
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			35,34	48,43	254,31	1703,8					
			1770								

День 8									
ЗАВТРАК	Фрукт свежий , сезонный	100	1.4	0.3	16	72.3	16	72.3	пр
	Фрукт свежий / Биточки мясные Нежные с соусом (60/30)	90	10.15	7	3.37	137.22	3.37	137.22	408/268
	Суфле из кур с соусом / Биточки мясные Нежные с соусом (60/30)	150	8.2	6.3	38.7	245	38.7	245	171
	Каша гречневая рассыпчатая	30	3.2	1.4	13.1	82.2	13.1	82.2	пр
	Хлеб пшеничный	200	0.2	0.1	15	60	15	60	376
	Чай с сахаром	570	23.15	15.1	86.17	596.72	86.17	596.72	пр
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		100	1.4	0.3	16	72.3	16	72.3	пр
<b>ОБЕД</b>	Фрукт свежий , сезонный	200	5.12	3.6	17.4	115.8	17.4	115.8	102
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	90	9.41	4.14	10.83	118.05	10.83	118.05	345
	Биточки рыбные с соусом/Котлеты рыбные из минтая Фирменные с соусом (60/30)	150	2.9	4.7	33.6	145	33.6	145	125
	Картофель отварной с маслом	200	1.92	0.12	25.86	151	25.86	151	551
	Компот из кураги	40	4.2	1.8	17.5	109.6	17.5	109.6	пр
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.5	12	66	12	66	пр
	Хлеб ржаной	810	27.35	15.16	133.19	777.75	133.19	777.75	пр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		200	5.4	5	21.6	158	21.6	158	пр
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочный продукт	100	4.6	4	26.8	162	26.8	162	738
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	300	10	9	48.4	320	9	48.4	320
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		1680	60.5	39.26	267.76	1694.47	39.26	267.76	1694.47
День 9									
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7.16	9.4	28.8	291.9	28.8	291.9	266
	Булочка дорожная с повидлом / Кондитерские изделия	100	6.5	6.9	59.7	327	59.7	327	628
	Чай с лимоном	200	0.2	0.2	10.2	41	10.2	41	377
	Батон нарезной	40	2.6	0.8	18.4	92	18.4	92	пр
	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65.72	0.13	65.72	14
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		550	16.56	24.3	117.23	817.62	24.3	117.23	817.62
<b>ОБЕД</b>	Фрукт свежий , сезонный	100	1.4	0.3	16	72.3	16	72.3	пр
	Щи из свежей капусты с картофелем на мик Бульоне	200	4.6	6.4	7.9	110	7.9	110	88
	Шницели куриные, припущенные с соусом/Котлеты куриные, припущенные с соусом (60/30)	90	10.88	11.77	9.82	98.32	9.82	98.32	444/505
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5.6	4.9	37.8	223	37.8	223	302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	31.7	131	31.7	131	349
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	13.1	82.2	пр
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.5	12	66	12	66	пр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		800	28.68	25.37	128.32	782.82	25.37	128.32	782.82
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель из ягод	200	0.1	0.1	27.9	111	0.1	27.9	396
	Пирожки печеные из слоеного теста с повидлом	100	3.3	3	34.8	180	3	34.8	738
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		300	3.4	3	62.7	291	3	62.7	291
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1660	48.64	52.67	308.25	1891.44	52.67	308.25	1891.44
День 10									
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	8.6	15	46.7	356.3	15	46.7	204
	Фрукт свежий , сезонный	200	2.8	0.6	32	144.6	0.6	32	пр
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15	60	15	60	376
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		600	11.6	15.7	93.7	560.9	15.7	93.7	560.9
<b>ОБЕД</b>	Фрукт свежий , сезонный	100	1.4	0.3	16	72.3	16	72.3	пр
	Рассолник ленинградский вегетарианский	200	1.7	4.3	13.7	100.94	4.3	13.7	96
	Тфтели из говядины "ежики" с соусом / Тфтели мясные с соусом (60/30)	90	7.8	7.7	8.1	235	7.7	8.1	437/505
	Рагу из овощей	150	3.5	6.7	11.5	119	6.7	11.5	492
	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	24.4	103	0.3	24.4	388
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	1.4	13.1	пр
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.5	12	66	0.5	12	пр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		800	20.7	21.2	98.8	778.44	21.2	98.8	778.44
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	1.4	0.2	26.4	120	0.2	26.4	592
	Булочка Веснушка	100	1.7	5.2	21.7	194	5.2	21.7	606
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		300	3.1	5.4	48.1	314	5.4	48.1	314
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1700	35.4	42.3	240.6	1653.34	42.3	240.6	1653.34
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		16930	511.08	511.75	2590.75	17378.21	511.75	2590.75	17378.21
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		1693	51.11	51.18	259.08	1737.82	51.18	259.08	1737.82

