



СОГЛАСОВАНО  
Директор МОУ "Основная общеобразовательная школа п. Лощинный"  
Тимофеева М.В.  
с 01 марта 2022г



СОГЛАСОВАНО  
ИП Поляков А.М.  
с 01 марта 2022г

Поляков А.М.

Перспективное меню от 7 до 11 лет

Менюготавливаемых блюд - возрастная категория от 7 до 11 лет (двухразное)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
<b>день 1</b>						
<b>Завтрак</b>						
Омлет натуральный/Сырники с молочным соусом/	150	9,17	15,46	3,23	203,25	188,71
Оладьи с творогом						
Батон	20	1,5	0,6	10,0	51,1	ПР
Фрукт сезонный / Сок фруктовый	150	1,4	0,3	16,0	72,3	ПР
Масло сливочное/порциями/	5	0,1	3,6	0,1	32,9	14
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	40,6	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>525</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>39</b>	<b>400</b>	
<b>Обед</b>						
Икра свекольная	60	1,60	6,40	9,50	99,20	78
Рассольник Ленинградский на м/к бульоне	200	3,39	4,93	15,98	121,85	96
Плов с мясом	220	6,9	11,1	15,9	191,1	292
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	95,6	349
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	18,4	84,7	ПР
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,4	92,4	ПР
<b>Итого обед:</b>	<b>760</b>	<b>17,2</b>	<b>23,2</b>	<b>102,8</b>	<b>684,9</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>29,4</b>	<b>43,3</b>	<b>142,0</b>	<b>1085,0</b>	

**день.2**

<b>Завтрак</b>						
Макаронны отварны	180	4,7	8,9	23,0	190,9	334
Фрикаделькы мясны "деревенскы" в соусе красном/	110	7,08	11,65	12,73	183,69	112
Зразы школьны в соусе	40	3,0	0,3	19,4	92,4	ПР
Хлеб пшеничный	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Чай с сахаром лимонем						
<b>Итого завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	<b>67</b>	<b>517</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови	60	0,7	0,06	7,0	31,2	57
Суп гороховый на м/к бульоне	200	7,6	5,7	7,9	113,1	102
Картофельные пюре/ картофель с молоком	180	6,5	8,6	31,7	230,0	128
Котлеты мясны "по домашнему" в соусе красном	110	10,44	7,03	7,70	135,47	274/505
Компот из свежемороженны ягод	200	0,19	0,04	25,67	103,89	639
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	18,4	84,7	ПР
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,4	92,4	ПР
<b>Итого обед:</b>	<b>830</b>	<b>30,5</b>	<b>22,1</b>	<b>117,7</b>	<b>790,8</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>45,5</b>	<b>43,0</b>	<b>185,1</b>	<b>1307,5</b>	

день.3						
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/10	5,8	7,0	54,1	302,2	175
Сыр порционный	10	2,6	2,7	0,0	34,3	15
Батон	50	3,8	1,5	25,0	127,8	ПР
Чай с сахаром и молоком	200/30	1,7	1,3	17,4	88,0	377
<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>96</b>	<b>552</b>	
<b>Обед</b>						
Кабачковая икра	60	1,5	3,9	6,7	67,2	ПР/53
Суп с клецками на м/к бульоне	200	5,735	4,29	8,60	95,91	108
Овощное рагу	180	3,4	7,3	22,7	169,2	215
Тефтели "мясные" с соусом красным	110	7,8	7,7	8,1	132,5	437/505
Компот из яблок свежих/ сухих яблок	200	0,1	0,1	21,5	88,2	631
Хлеб ржаной	40	3,0	0,4	18,4	84,7	ПР
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,4	92,4	ПР
<b>Итого обед:</b>	<b>830</b>	<b>23,5</b>	<b>23,9</b>	<b>105,4</b>	<b>730,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>37,4</b>	<b>36,4</b>	<b>201,9</b>	<b>1282,5</b>	

день 4

Завтрак

Каша манная молочная с маслом сливочным	200/10	5,8	8,8	26,2	206,6	199
Яйцо отварное	40	6,14	6,10	6,65	106,06	209
Сыр порционный	15	3,90	4,05	0,00	51,51	15
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,4	92,4	ПР
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	40,6	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>62</b>	<b>446</b>	
<b>Обед</b>						
Огурцы соленные в нарезке	60	0,7	0,1	3,1	15,8	ПР
Суп картофельный с крупой (рис) на м/х бульоне	200	4,32	6,66	11,39	122,76	164
Котлеты рыбные с соусом	110	6,2	5,2	6,5	97,0	171
Картофельное пюре/ картофель с молоком	180	6,5	8,6	31,7	230,0	128
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	95,6	349
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	18,4	84,7	ПР
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,4	92,4	ПР
<b>Итого обед:</b>	<b>830</b>	<b>22,9</b>	<b>21,4</b>	<b>114,1</b>	<b>738,3</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>38,0</b>	<b>36,6</b>	<b>176,3</b>	<b>1184,0</b>	

день 5						
<b>Зантрак</b>						
Запеканка рисовая с творогом с молочным соусом/Сырники с молочным соусом	180/50	24,87	9,70	27,00	294,78	366
Фрукт сезонный / Сок фруктовый	100	1,4	0,3	16,0	72,3	ГР
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
<b>Итого завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>26,5</b>	<b>10,1</b>	<b>55,2</b>	<b>416,8</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови	60	0,7	0,06	7,0	31,2	57
Борщ с капустой, картофелем на м/к бульоне	200	4,5	7,0	4,3	98,1	82
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,3	11,7	10,0	166,5	171
Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе красном	110	7,08	11,65	12,73	183,69	112
Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	21,3	88,2	631
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	18,4	84,7	ГР
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,4	92,4	ГР
<b>Итого обед:</b>	<b>830</b>	<b>22,7</b>	<b>31,2</b>	<b>93,2</b>	<b>744,8</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>49,2</b>	<b>41,3</b>	<b>148,4</b>	<b>1161,6</b>	

день 6						
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	6,2	9,2	54,1	323,8	173
Батон	20	1,5	0,6	10,0	51,1	ПР
Сыр порционный	10	2,6	2,7	0,0	34,3	15
Фрукт сезонный / Сок фруктовый	100	1,4	0,3	16,0	72,1	ПР
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	40,6	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>535</b>	<b>11,9</b>	<b>12,9</b>	<b>89,9</b>	<b>522,2</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы	60	0,8	0,00	4,6	67	141
Суп с клецками на м/к бульоне	200	5,735	4,29	8,60	95,91	108
Овощное рагу	180	3,4	7,3	18,4	152,5	215
Тефтели "мясные" с соусом красным	110	7,8	7,7	8,1	132,5	437
Компот из свежемороженных ягод	200	0,19	0,04	25,67	103,89	639
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	18,4	84,7	ПР
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,4	92,4	ПР
<b>Итого обед:</b>	<b>830</b>	<b>22,9</b>	<b>25,0</b>	<b>105,1</b>	<b>728,9</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>34,8</b>	<b>37,9</b>	<b>195,1</b>	<b>1251,1</b>	

день 7						
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями с маслом / Каша геркулесовая	200/10	6,42	6,32	35,40	261,60	85
Масло сливочное/порциями/	15	6,2	10,9	6,2	98,8	14
Багет	40	3,1	1,2	19,9	102,6	ПР
Печенье	30	2,40	3,30	16,80	106,14	ПР
Чай с сахаром лимонном	200/10	0,3	0,1	12,3	49,7	377
<b>Итого завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>12,3</b>	<b>21,7</b>	<b>84,6</b>	<b>618,9</b>	
Обед						
Икра морковная	60	2,1	5,6	7,0	86,3	ПР/53
Суп гороховый на м/к бульоне	200	7,6	5,7	7,9	113,1	102
Картофель отварной	180	2,8	9,4	14,8	154,4	105
Котлета куриная с соусом красным	110	8,5	5,5	9,5	120,5	444/505
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	95,6	349
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	18,4	84,7	ПР
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,4	92,4	ПР
<b>Итого обед:</b>	<b>830</b>	<b>26,3</b>	<b>26,9</b>	<b>100,6</b>	<b>747,1</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>38,6</b>	<b>48,6</b>	<b>185,1</b>	<b>1366,0</b>	



## день 8

## Завтрак

Каша манная молочная с маслом сливочным	200/10	5,8	8,8	26,2	206,6	199
Яйцо отварное	40	6,14	6,10	6,65	106,06	209
Масло сливочное/порциями/	15	0,2	10,9	0,2	98,8	14
Батон	40	3,1	1,2	19,9	102,6	ГП
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	40,6	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>15,3</b>	<b>27,0</b>	<b>62,9</b>	<b>554,6</b>	

## Обед

Салат из солёных огурцов с луком	60	2,7	5,10	2,8	67	141
Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	200	3,34	7,44	9,79	119,43	88
Тефтели рыбные с соусом	110	8,2	5,8	12,4	132,0	292
Рис отварной	180	6,3	7,8	39,9	254,6	234
Напиток из шиповника	200	0,2	0,0	11,5	46,5	388
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	18,4	84,7	ГП
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,4	92,4	ГП
<b>Итого обед:</b>	<b>830</b>	<b>25,7</b>	<b>26,8</b>	<b>114,0</b>	<b>796,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>41,0</b>	<b>53,8</b>	<b>176,9</b>	<b>1351,3</b>	

день 9						
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеница молочная с маслом сливочным	200/10	7,06	8,78	37,72	258,2	230/506
Фрукт сезонный / Сок фруктовый	100	0,9	0,2	10,7	48,2	ПР
Печенье	50	4,08	5,50	28,00	176,90	ПР
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>12,2</b>	<b>14,6</b>	<b>88,7</b>	<b>533,0</b>	
<b>Обед</b>						
Салат витаминный	60	0,70	4,00	6,80	65,64	43
Свекольник на м/с бульоне	200	4,2	8,3	11,3	137,2	55
Жаркое по-домашнему с мясом	220	9,6	9,9	21,6	213,8	292
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	95,6	349
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	18,4	84,7	ПР
Хлеб пшеничный	46	3,0	0,3	19,4	92,4	ПР
<b>Итого обед:</b>	<b>760</b>	<b>19,87</b>	<b>23,01</b>	<b>101,16</b>	<b>689,27</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>32,1</b>	<b>37,6</b>	<b>189,8</b>	<b>1222,3</b>	

день 10						
<b>Завтрак</b>						
Запеканка рисовая с творогом с молочным соусом	180/50	24,87	9,70	27,00	294,78	366
Фрукт сезонный / Сок фруктовый	100	1,4	0,3	16,0	72,3	ГП
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	40,6	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>26,4</b>	<b>10,1</b>	<b>52,9</b>	<b>407,6</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови с яблоком	60	3,5	4,7	5,9	79,1	59
Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне	200	4,54	6,86	10,92	123,51	103
Котлета куриная с соусом красным	110	8,5	5,5	9,5	120,3	444/505
Гороховое пюре	180	11,18	8,99	26,63	232,17	198
Компот из яблок свежих/ сухих яблок	200	0,1	0,1	21,5	88,2	631
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	18,4	84,7	ГП
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,4	92,4	ГП
<b>Итого обед:</b>	<b>830</b>	<b>32,8</b>	<b>26,8</b>	<b>112,2</b>	<b>820,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>59,2</b>	<b>36,8</b>	<b>165,1</b>	<b>1228,5</b>	
Среднее значение завтрака за период	521	16,08	16,50	69,94	496,80	
Завтрак 20% от суточной нормы		15,40	15,80	67,00	478,00	
% отклонение		4,41%	4,46%	4,40%	5,70%	
Среднее значение обеда за период	816	24,43	25,03	106,43	747,16	
Завтрак 30% от суточной нормы		23,10	23,70	100,50	705,00	
% отклонение		5,76%	5,63%	5,90%	5,98%	
<b>Итого за 10 дней :</b>		<b>405,09</b>	<b>415,39</b>	<b>1763,76</b>	<b>12439,63</b>	
Среднее значение завтрака и обеда за период		40,51	41,54	176,38	1243,96	
50 % от суточной нормы		38,50	39,50	167,50	1175,00	
% отклонение		5,2%	5,2%	5,3%	5,9%	