

ООО" БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА"

Согласовано

Начальник ЛОЛ МАОУ СОШ № 5

подпись

расшифровка

Утверждаю

Директор ООО"Большая перемена"

Волков С.Н.

***10-ти дневное меню
в общеобразовательных учреждениях
при 3-х разовом питании 2025г.
возрастная категория: 7-11 лет***

МЕНЮ

ЛОЛ 2025г.

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал	цена
			белки, г	жиры,г	углеводы,г		
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
173	<i>Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным(220/5)</i>	225	7,82	12,83	44,25	290,8	28,78
15	<i>Сыр Российский</i>	15	3,56	4,42		54	19,6
14	<i>Масло сливочное</i>	10	0,1	7,25	0,1	66	18,32
1	<i>Батон</i>	50	3,95	0,5	24	116,9	8,12
433	<i>Какао с молоком</i>	200	4,07	3,54	24,4	118,6	24,08
	<i>Итого в завтрак:</i>	500	19,5	28,54	92,75	646,3	98,9
						25%	
ОБЕД							
515	<i>Зелёный горошек консервированный</i>	60	2,43	2,8	4,5	53,25	27,6
84	<i>Щи из свежей капусты, сметаной на м/к бульоне(200/10)</i>	210	5,6	12,2	7,7	128,2	23,62
290	<i>Птица, тушённая в сметанном соусе (90/50)</i>	140	24,5	25,9	6,5	248	77,06
305	<i>Рис отварной с овощами</i>	150	5,7	8,7	34,8	241	19,82
349	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200			29,6	116	7,04
ПР	<i>Хлеб пшенич/ржаной (40/30)</i>	70	3,92	0,77	34,58	160,9	5,9
	<i>Итого в обед:</i>	830	42,15	50,37	117,68	947,35	161,04

						37%	
ПОЛДНИК							
ПР	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	10
338	Фрукт свежий	200	0,52	0,34	22,82	104	55
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106	27,06
	Итого в полдник:	440	9,32	9,26	60,58	376,8	92,06
						15%	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1770	70,97	88,17	271,01	1970,45	352
						76%	

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал	цена
			белки, г	жиры,г	углеводы,г		
ВТОРОЙ ДЕНЬ		ЗАВТРАК					
173	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным(220/5)	225	7,04	9,68	37,1	264	35,88
422	Булочка ванильная	100	7,76	8,3	54,1	320	25
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	3,18
							64,06
	Итого в завтрак:	525	14,9	17,98	106,2	644	

							25%	
ОБЕД								
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	1,14	13,2	29,48	
97	Суп картофельный с клецками	200	3,24	4,29	18,37	125,12	21,88	
234	Котлеты из минтая Фирменная	90	9,12	7,89	16,89	183,42	73,48	
505	Соус красный основной	50	0,6	2,5	3,2	37	4,56	
128	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141	36,74	
388	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27	111	9,66	
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(50/40)	90	8,5	1,46	47,58	238,8	7,5	
	Итого в обед:	840	25,82	21,96	134,48	849,54	183,3	
							33%	
ПОЛДНИК								
389	Сок фруктовый	200			23,9	120	25	
219	Сырники из творога с сахаром, сметаной(120/15/15)	150	29,1	20	21,6	293,3	79,64	
	Итого в полдник:	350	29,1	20	45,5	413,3	104,64	
						16%		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1715	69,82	59,94	286,18	1906,84	352	
	Среднесуточная норма хлебобулочных изделий					74%		

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность Ккал	цена
			белки, г				
ТРЕТИЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
302	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным (220/5)	225	9,38	9,38	45,47	303,6	28,34
2	Бутерброд с маслом сливочным повидлом (50/10/20)	80	3,9	9,7	39	258,9	32,2
580	Чай с молоком	200	1,7	1,3	17,4	88	10,18
338	Фрукт свежий	200	0,52	0,34	22,82	104	65
	Итого в завтрак:	705	15,5	20,72	124,69	754,5	135,72
						29%	
ОБЕД							
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	31,5
82	Борщ из свежей капусты с сметаной (200/10)	210	2,56	4,48	10,17	89,6	21,58
294	Котлета куриная	90	16,74	12,78	15,3	243	56,58
505	Соус красный основной	50	0,6	2,5	3,2	37	4,56
171	Каша гречневая	150	8,42	5,25	34,75	223,3	18,3
389	Сок фруктовый	200			23,9	120	25
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	39,52	183,88	6,7
	Итого в обед:	840	33,22	25,95	127,98	903,98	164,22
						35%	
ПОЛДНИК							

386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106	27,06
429	Булочка Веснушка	100	10,5	13,9	54,1	318	25
	Итого в полдник:	300	16,3	18,9	62,1	424	52,06
						16%	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1845	65,02	65,57	314,77	2082,48	352
						81%	

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал	цена
			белки, г	жиры,г	углеводы,г		
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ		ЗАВТРАК					
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	13,3	19,5	2,3	238	60,62
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42		54	19,6
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66	18,32
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9	8,12
338	Фрукт свежий	200	0,52	0,34	22,82	104	45
379	Кофейный напиток	200	0,1	0,1	20	81	6,6
	Итого в завтрак:	625	21,53	32,11	69,22	659,9	158,26
						26%	
ОБЕД							

71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	1,14	13,2	29,48
102	Суп картофельный гороховый	200	5,12	3,6	14,88	112,8	15,49
256	Мясо тушёное (70/50)	120	21,4	22,9	5,2	300,4	75,66
469	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	191	14,54
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116	7,04
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(50/40)	90	8,5	1,46	47,58	238,8	7,5
	Итого в обед:	820	41,18	32,88	129,7	972,2	149,71
						38%	
ПОЛДНИК							
389	Сок фруктовый	200			23,9	120	25
223	Блинчики дрожжевые со сгущенным молоком(120/30)	150	8,9	8,7	52,8	326,5	19,03
	Итого в полдник:	350	8,9	8,7	76,7	446,5	44,03
						17%	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1795	71,61	73,69	275,62	2078,6	352
						80%	

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал	цена
			белки, г	жиры,г	углеводы,г		
ПЯТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК							
225	Пудинг творожный с молоком сгущенным (180/50)	230	31,1	26	70,1	446	105,62
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42		54	19,6

437	<i>Плюшка Московская</i>	100	8,3	8,15	26,88	262	35
640	<i>Кисель фруктовый из ягод</i>	200	0,1		29,4	118	20,78
	<i>Итого в полдник:</i>	300	8,4	8,15	56,28	380	55,78
						15%	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1675	57,26	47,41	272,06	1845,48	352
						71%	

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал	цена
			белки, г	жиры,г	углеводы,г		
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ		ЗАВТРАК					
181	<i>Каша молочная манная с маслом сливочным (220/5)</i>	225	8,06	9,09	41,94	283,06	28,99
15	<i>Сыр Российский</i>	15	3,56	4,42		54	19,6
14	<i>Масло сливочное</i>	10	0,1	7,25	0,1	66	18,32
1	<i>Батон</i>	50	3,95	0,5	24	116,9	8,12
433	<i>Какао с молоком</i>	200	4,07	3,54	24,4	118,6	24,08
	<i>Итого в завтрак:</i>	500	19,74	24,8	90,44	638,56	99,11
						25%	
		ОБЕД					
71	<i>Огурец свежий</i>	60	0,42	0,06	1,14	7,2	31,5
106/107	<i>Суп картофельный с крупой(пшено) рыбный</i>	200	3,56	3,26	14,57	107,67	28,63

294	Котлета куриная	90	16,74	12,78	15,3	243	56,58
139	Капуста туш-я	150	3,32	4,70	14,50	125,9	19,58
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116	7,04
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(50/40)	90	8,5	1,46	47,58	238,8	7,5
	Итого в обед:	790	32,54	22,26	122,69	838,57	150,83
32%							
ПОЛДНИК							
ПР	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	10
338	Фрукт свежий	200	0,52	0,34	22,82	104	65
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106	27,06
	Итого в полдник:	440	9,32	9,26	60,58	376,8	102,06
15%							
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1730	61,6	56,32	273,71	1853,93	352
72%							

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность Ккал	цена
			белки, г				
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	180	15,9	23,4	2,8	265	71,18
515	Зелёный горошек консервированный	60	2,43	2,8	4,5	53,25	27,6

14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66	18,32
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9	8,12
379.1	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	1,3	26,6	128,6	21,52
	Итого в завтрак:	500	25,78	35,25	58	629,75	146,74
						24%	
ОБЕД							
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	1,14	13,2	29,48
91	Рассольник Ленинградский со сметаной на м/к бульоне(200/10)	210	9,04	12,1	14,2	193,3	26
265	Плов из мяса птицы (160/90)	250	21,10	24,70	54,01	381,66	86,24
388	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27	111	9,66
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(50/40)	90	8,5	1,46	47,58	238,8	7,5
	Итого в обед:	810	39,9	38,68	143,93	937,96	158,88
						36%	
ПОЛДНИК							
389	Сок фруктовый	200			23,9	120	25
695	Ватрушка с повидлом	100	11,6	20,4	49,5	283,6	21,38
	Итого в полдник:	300	11,6	20,4	73,4	403,6	46,38
						16%	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1610	77,28	94,33	275,33	1971,31	352
						76%	

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал	цена
			белки, г	жиры,г	углеводы,г		
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
224	<i>Запеканка творожная с молоком сгущенным (180/30)</i>	210	34,32	23,5	45,45	540,01	88,74
14	<i>Масло сливочное</i>	10	0,1	7,25	0,1	66	18,32
1	<i>Батон</i>	50	3,95	0,5	24	116,9	8,12
338	<i>Фрукт свежий</i>	150	0,6	0,6	14,7	66,6	45
376	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,1		15	60	3,18
	Итого в завтрак:	620	39,07	31,85	99,25	849,51	163,36
33%							
ОБЕД							
70	<i>Морковь тушеная с изюмом</i>	60	0,9		8,7	39	11,58
106/107	<i>Суп картофельный с крупой (рис)на м/к бульоне</i>	200	4,45	8,87	18,22	155,99	21,57
294	<i>Рыба тушёная в томате с овощами (90/30)</i>	120	15,96	9,72	4,92	171,6	57,54
128	<i>Картофельное пюре</i>	150	3,1	5,4	20,3	141	36,74
349	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200			29,6	116	7,04
ПР	<i>Хлеб пшенич/ржаной(50/40)</i>	90	8,5	1,46	47,58	238,8	7,5
	Итого в обед:	820	32,91	25,45	129,32	862,39	141,97
33%							

ПОЛДНИК							
389	Сок фруктовый	200			23,9	120	25
223/1	Блинчики дрожжевые с сахаром сметаной (100/10/10)	120	5,5	6,2	35,3	256,1	21,67
	Итого в полдник:	320	5,5	6,2	59,2	376,1	46,67
						15%	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1760	77,48	63,5	287,77	2088	352
						81%	

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал	цена
			белки, г	жиры,г	углеводы,г		
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
182	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным (220/5)	225	8,5	9,8	38,7	273,7	32,13
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42		54	19,6
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66	18,32
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9	8,12
379	Кофейный напиток	200	0,1	0,1	20	81	6,6
	Итого в завтрак:	500	16,21	22,07	82,8	591,6	84,77
						23%	
ОБЕД							

71	<i>Огурец свежий</i>	60	0,42	0,06	1,14	7,2	31,5
112	<i>Свекольник со сметаной на м/к бульоне (200/10)</i>	210	5,5	10,8	12,5	139,7	28,27
269	<i>Биточки мясные Нежные</i>	90	13,5	13,86	11,34	225	53,02
505	<i>Соус красный основной</i>	50	0,6	2,5	3,2	37	4,56
469	<i>Макаронные изделия отварные</i>	150	5,5	4,8	31,3	191	14,54
640	<i>Кисель фруктовый из ягод</i>	200	0,1		29,4	118	20,78
ПР	<i>Хлеб пшенич/ржаной(50/40)</i>	90	8,5	1,46	47,58	238,8	7,5
	Итого в обед:	850	34,12	33,48	136,46	956,7	160,17
						37%	
ПОЛДНИК							
386	<i>Кисломолочный напиток</i>	200	5,8	5	8	106	27,06
338	<i>Фрукт свежий</i>	200	0,52	0,34	22,82	104	55
ПР	<i>Пряник</i>	50	6,56	6,9	29,54	220,7	25
	Итого в полдник:	450	12,88	12,24	60,36	430,7	107,06
						17%	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1800	63,21	67,79	279,62	1979	352
						77%	

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за 10 дней					
	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
		белки, г	жиры,г	углеводы,г	
Завтрак	551,5	23,17	27,66	92,98	683,08
<i>Распределение ЭЦ в завтрак при норме 25%</i>					26%
<i>Рекомендуемая величина</i>	500	21,18	21,72	92,12	646,25
Обед	824,5	34,77	31,52	129,81	905,88
<i>Распределение ЭЦ в обед при норме 35%</i>					35%
<i>Рекомендуемая величина</i>	700	29,65	30,42	128,98	904,75
Полдник	355	12,34	13,20	61,49	409,28
<i>Распределение ЭЦ в полдник при норме 15%</i>					16%
<i>Рекомендуемая величина</i>	300	12,7	13,04	55,28	387,75
Средняя всего за день	1731	70,28	72,38	284,28	1998,24
<i>Распределение ЭЦ в завтрак, обед, полдник при норме 75%</i>					77%
<i>Рекомендуемая величина</i>	1500	63,53	65,18	276,38	1938,75