

*Совладелец
Директор ООО "Большая перемена"
Иванов А.В.*



Утверждаю
Директор ООО "Большая перемена"
Волков С.Н.
2023г



Примерное 10- дневное меню

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТ 7 ДО 12 ЛЕТ

РАЦИОН ПИЩЕВАЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ (ЯЙЦА)

Рацион - пищевая непереносимость (яйца) - лето

Рацион питания 7-11 лет (1 неделя)															
День недели/прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эц	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной калорийности
							В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
Понедельник День 1															
TK N 7	Каша рассыпчатая пшениная с фруктами (без молока) с маслом, сахаром	250/5/5	9,3875	13,29	58,78	406,25	0,2375	0,2125	1,4625	73,075	172,5	230	8,75	1,575	
	Пряник	30	1,92	5,04	20,52	120	0,03	0,018	0	36	7,2	19,2	3	0,24	
TK N 32	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0/0	11,1	2,8	1,4	0,28	
		490	11,3775	18,35	94,3	586,25	0,2675	0,2305	1,4925	109,075	190,8	252	13,15	2,095	28%
Обед															
TK N 75	Нарезка из огурцов	60	0,5	0,0625	1,56	8,75	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
TK N 14	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне/сметана прокипяченная	250/15	2,5	2,8	16,3	92	0,1	0,08	8,2		32	200	300	1	
TK N 22	Гуляш из говядины	100	20	16,6	2,8	200	0,0092	0,05	1,3	0/1151,67	26,2	133,3	22,5	2,2	
TK N 9	Рис отварной/масло сливочное	150/10	3,6	5,25	38,7	158	0,03	0,015	0	0	15	76,5	27	0,6	
TK N 66	компот из свежих плодов	200	0,66	30	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7	
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		915	36,7	56,2525	146,31	871,15	0,3932	0,274	16,48	1400,87	175,03	629,09	431,91	8,995	41%
Вторник День 2															
Завтрак															
TK N 1	Каша из манной крупы молочная жидкая с маслом и сахаром	250/5/5	5,76	3,31	40,31	214,77	0,08	0,14	1,12	17,18/8,59	125,69	109,95	19,38	0,46	
TK N 41	Батон с сыром и маслом сливочным	30/10/5/	10,6	24,6	28,5	147	0,5	0,02	0,001	10	20	12,3	0,7	13,6	
TK N 38	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	24,4/12,22	152,22	124,56	21,34	0,48	
		505	20,44	31,45	86,39	480,37	0,64	0,35	2,711	72,39	297,91	246,81	41,42	14,54	21,00%
Обед															

TK N 79	Суп гороховый на м/к бульоне	250	7,83	48	15,91	552,25	0,33	0,065	1	0/1203,33	53	95,42	37	2,68	
TK N 21	Жаркое домашнему из говядины	240	15,6	9,6	26,64	259,2	0,192	0,24	11,04	24	38,4	225,6	52,8	3,36	
TK N 85	Икра баклажанная	60	1,9	4,7	65	74,3	0,05	0,07	78	20	20	44,6	0,7	14,5	
TK N 72	кисель плодово-ягодный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14			2,8	
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		880	35,77	64,04	183,69	1257,35	0,816	0,479	94,04	48	175	535,22	146,7	27,46	55%
Завтрак															
TK N 4	Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом и сахаром	250/5/5	6,08	11,18	43,46	300	0,1	0,14	0,96	54,8/40,21	133,68	156,72	37,22	0,84	
TK N 40	Батон с повидлом	30/30	1,81/0,1	2,3/0	20,4/19,2	80,1/72,5	0/0,003	0/0,006	3/0,48	0/180	26/3,57	3,3/2,9	55,3/0,9	0/0,12	
TK N 34	Чай с молоком и сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0/0	11,1	2,8	1,4	0,28	
		520	7,96	13,5	98,06	512,6	0,1003	0,146	4,47	275,01	174,35	165,72	94,82	1,24	22,80%
Обед															
TK N 19	Суп куриный с лапшой домашней	250	6,5	4,5	8,5	100,5									
TK N 26	Тефтели/соус сметанный	90/60	13,1	10,3	8,3	178,5	0,064	0,086	1,6	194	23,01	137,9	48,6	1,586	
TK N 12	Капуста тушеная	130	3,1	4,86	14,14	112,65	0,04	0,061	25,73	462,15	83,1	60,21	30,9	1,206	
TK N 76	Нарезка из помидоров	60	0,5	0,0625	1,56	10	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
TK N 66	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7	
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		860	33,3	21,3525	119,45	814,05	0,358	0,276	34,31	905,35	184,93	417,4	161,91	7,987	36,00%
Четверг День 4															
Завтрак															
TK N 81	Каша жидкая молочная кукурузная	250	40,75	74,25	6,55	400	0,2	1,25	1	1250	475	672,5	53	6,5	
	Консервированная кукуруза	60	1,75	0	5,5	30									
TK N 39	Батон с маслом	30 май	2,3	0,9/2,95	15,4/0	78,6/36	0,033/0	0,009/0	0/0,06	0/26	5,7/88	19,5/55	3,9/3,5	0,36/0,1	
TK N 35	Чай ягодный	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
		545	44,94	78,28	41,41	564,46	0,233	1,259	3,55	1252	581,49	750,96	62,56	7,28	24%
Обед															
TK N 17	Суп крестьянский с крупой на м/к	250	1,48	4,953	6,09	76,25	0,04	0,03	9,88	0/61	35,88	8,85	14,175	0,58	

	бульоне														
TK N 28	Рыба, запеченная с картофелем порусски	200	27	23,8	17,4	387,6	0,2	0,2	6,2	200	173,6	336,6	74,6	2,4	
TK N 75	Нарезка из огурцов	60	0,5	0,0625	1,56	8,75	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
TK N 66	компот из свежих плодов	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7	
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		840	39,08	30,4455	112	885	0,494	0,359	23,06	510,2	311,31	564,74	171,185	8,175	37,60%
Пятница День 5															
Завтрак															
TK N 2	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом, с сахаром	250/5/5	9,7	4,8	63,7	340	0,15	0,2	1,25	16,8	165,3	248,8	50,9	2,78	
TK N 38	Какао с молоком, с сахаром	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	24,4/12,22	152,22	124,56	21,34	0,48	
TK N 41	Батон с маслом, с сыром	30/5/15/	2,3/2,32/0,4	0,9/2,95/3,6	15,4/0/0,65	78,6/36/33	0,033/0/0	0,009/0/0,05	0/0,06/0	0/26/20	5,7/88/1,2	19,5/55/1,5	3,9/3,5/0	0,36/0,1/0,01	
		620.	18,8	15,79	97,33	606,2	0,243	0,39	2,84	53,42	450	449,36	79,64	3,73	28,90%
Обед															
TK N 18	Суп с мясными фрикадельками	250	13,75	12	7,25	190,75	0,087	0,14	9,625	33	30,375	157,25	25,85	2,04	
TK N 30	Плов из птицы	180	15,1	27	18,5	376,2	0,04	0,079	2,82	363,9	16,41	79,9	16,68	1,137	
TK N 76	Нарезка из свежих помидоров	60	0,8	2,2	4,15	8	0,03	0,0035	8,15	550	21,15	25,9	0,5	11,3	
TK N 72	Кисель фруктовый	200	0,1	0,07	29,83	117,4	0	0,002	0,34	0/0	13,28	7,08	2,92	0,31	
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		820	39,19	42,81	115,67	971,95	0,381	0,3085	20,935	950,9	130,815	439,73	102,15	18,907	42,60%
2 неделя															
Понедельник День 1															
Завтрак															
TK N 82	Суп молочный с макаронными изд.	200/10/20	12,4	4,8	91,8	436,8	0,14	0,2	0,2	80	104,6	155,2	33	2,2	
TK N 33	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
	Пряник	30.	1,92	5,04	20,52	120	0,03	0,015	0	36	6	19,2	3	0,24	
		480.	14,46	10,02	126,28	612,66	0,17	0,215	2,75	116	123,39	178,36	38,16	2,76	29,80%
Обед															
TK N 13	Борщ с фасолью и	200/15	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	0,05	10,68	0/1302,25	49,73	54,6	26,13	1,23	

	картофелем/сметана прокипяченная														
TK N 31	Курица тушеная в соусе сметанном	100	11,856	9,36	2,32	135	0,032	0,088	0,385	33,11/16,5	32,472	84,623	15,466	0,671	
TK N 10	Макароньы отварные с маслом сливочным	150	5,52	4,5	26,45	168,45	0,06	0,03	0	0/15,75	4,86	37,17	21,12	1,11	
TK N 75	Нарезка из огурцов	60	0,5	0,0625	1,56	8,75	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
TK N 72	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных)	200	0,1	0,07	29,83	117,4	0	0,002	0,34	0/0	13,28	7,08	2,92	0,31	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		825	27,176	20,0625	115,09	752,35	0,322	0,265	17,655	2,5	149,592	332,223	115,886	6,646	36,70%
Вторник День 2															
Завтрак															
TK N 5	Каша вязкая молочная из хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	150/5	5,69	8,96	30,3	224,31	0,12	0,115	0,75	37,36/24,4	150,72	235,68	71,32	1,86	
TK N 56	Батон с повидлом	30/30	1,81/0,1	2,3/0	20,4/19,2	80,1/72,5	0/0,003	0/0,006	3/0,48	0/180	26/3,57	3,3/2,9	55,3/0,9	0/0,12	
TK N 53	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	0,16	1,3	20	125,78	90	14	0,13	
		415	10,67	13,94	85,85	477,51	0,163	0,281	5,53	261,36	306,07	331,88	141,52	2,11	25,20%
Обед															
TK N 15	Рассольник ленинградский с перловой крупой на м/к бульоне/сметана прокипяченная	200/15	1,675	4,072	10,152	120	0,08	0,052	10,5	978,8	31,76	52,664	22,464	0,86	
TK N 40	Рагу из птицы (курица/индейка)	180	3,03	18,84	14,74	143,4	0,108	0,132	26,2093	96,37/2583,43	77,8653	94,292	34,0707	1,26133	
TK N 75	Нарезка из огурцов	60	0,5	0,0625	1,56	8	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
TK N 66	Компот из свежих плодов	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	40	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		745	13,265	24,2145	101,462	623,2	0,388	0,299	43,6893	3809,5	197,355	319,146	124,245	6,14633	33,00%

Среда День 3																
Завтрак																
ТК N 3	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5/5	5,1	10,72	43,4	295	0,06	1,17	58/39	130,39	138,14	30,12	30,12	0,5		
ТК N 41	Батон с маслом и сыром	30/5/15/	2,3/2,32/ 0,4	0,9/2,95/ 3,6	15,4/0/0, 65	78,6/36/33	0,033/0/ 0	0,009/0/0, 05	0/0,06/ 0	0/26/20	5,7/88/1 ,2	19,5/55/1 ,5	3,9/3,5/0	0,36/0,1/ 0,01		
ТК N 38	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	24,4/12, 22	152,22	124,56	21,34	0,48		
		460	13,8	21,71	77,03	561,2	0,153	1,36	98,65	219,03	290,36	154,68	51,46	0,98		29%
Обед																
ТК N 80	Суп харчо	200	4,4	4,2	8,6	100	0,02	0,04	8	60	29,4	52,6	17,8	1		
ТК N 25	Котлеты по- хлыновски	80	16,6	20,9	5,4	274,3	0,16	0,16	2,8	24	24,32	182,5	25,44	2,56		
ТК N 12	Капуста отварная (цветная) с маслом и соусом	150	3,1	4,86	14,14	150	0,04	0,061	25,73	462,15	83,1	60,21	30,9	1,206		
ТК N 86	Икра кабачковая	60	1,1	2,8	3,9	44,6	0,03	0,042	4,68	12	12	26,8	8,7	0,42		
ТК N 72	Кисель фруктовый	200	0,1	0,07	29,83	117,4	0	0,002	0,34	0/0	13,28	7,08	2,92	0,31		
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95		
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1		
		790	32,7	33,98	105,87	905,3	0,42	0,375	41,55	560,65	197,6	451,69	127,26	8,446		41,50%
Четверг День 4																
Завтрак																
ТК N 6	Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром	200/5	14	120	50	306	0,2	0,14	0	37,5/32, 78	32,9	262,9	175,12	5,9		
ТК N 41	Батон с маслом и сыром	30/5/15/	2,3/2,32/ 0,4	0,9/2,95/ 3,6	15,4/0/0, 65	78,6/36/33	0,033/0/ 0	0,009/0/0, 05	0/0,06/ 0	0/26/20	5,7/88/1 ,2	19,5/55/1 ,5	3,9/3,5/0	0,36/0,1/ 0,01		
ТК N 33	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32		
		500	18,76	127,63	80,01	509,46	0,023	0,17	2,55	80	50	267	200	6		24,63%
Обед																
	Суп с пшенной крупой и рыбой (горбуша)	200	14,1	9,3	15	200	0,23	0,07	5,33	0/1512	42,68	88,1	35,58	2,05		
ТК N 24	Биточки из птицы/соус сметанный	60/40	7,8	9,2	26,8	215	0,049	0,07	0,28	49	16,8	110,5	24,36	11,26		
ТК N 11	Пюре картофельное	120	3,2	7,1	15,5	134,4	0,12	0,108	16,8	60	33,96	89,3	28,92	1,08		
	Кукуруза консервированн ая	60	1,5	0,65	10,25	35										
ТК N 66	Компот из кураги	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7		
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95		
	Хлеб	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1		

	пшеничный														
		780	34,66	27,49	142,56	936,2	0,589	0,338	23,14	111,5	167,42	433,84	147,82	18,04	43%
Пятница День 5															
Завтрак															
ТК N 7	Каша рассыпчатая пшениная с фруктами (без молока) с маслом, сахаром	150	8,8	6,8	6,4	122,4	0,061	0,347	142	8,7	58,4	150	15,34	1,728	
	Салат из зеленого консервированн ого горошка	60	3	0	10,2	24									
ТК N 39	Батон с маслом	30/5/	2,3/2,32	0,9/2,95	15,4/0	78,6/36	0,033/0	0,009/0	0/0,06	0/26	5,7/88	19,5/55	3,9/3,5	0,36/0,1	
ТК N 35	Чай ягодный	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
		445	14,24	9,93	45,96	316,86	0,091	0,348	145	34	220	220	17,5	2,048	17,50%
Обед															
ТК N 16	Суп картофельный из пшеницы	250	2,3	2,83	16,27	144	0,13	0,08	12	0/1222,5	30,45	77,73	31,4	1,2	
ТК N 27	Оладьи из печени по- кунцевски	110	19,5	12	7,6	214,7	0,297	2,145	8,91	8701	75,4	301,4	22	6,27	
ТК N 12	Капуста тушеная	120	3,1	4,86	14,14	112,65	0,04	0,061	25,73	462,15	83,1	60,21	30,9	1,206	
ТК N 75	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	0,0625	1,56	8	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
ТК N 67	Напиток из плодов шиповника	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14			2,8	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		840	33,8	21,1025	103,77	790,35	0,667	2,401	56,89	9165,65	252,2	588,09	134,55	14,801	43,80%