

ООО "БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА"

Согласовано

Директору МОУ СОШ № 82

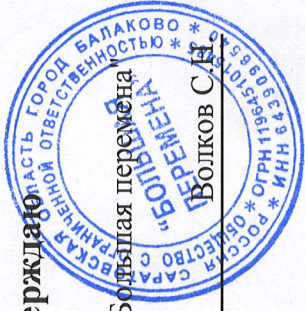


подпись

Колтунова И.Е.

Утверждаю

Директор ООО "Большая переменна"



Болков С.Д.

10-ти дневное меню
в общеобразовательных учреждениях ЛОЛ
при 3-х разовом питании 2024г.
возрастная категория: 7-11 лет

МЕНЮ ЛОЛ 2024г.

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г	
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК					
173	Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным(220/5)	225	7,82	12,83	44,25
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42	54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1
ПР	Баллон	50	3,95	0,5	24
382	Какао на молоке	200	4,07	3,54	17,58
	Итого в завтрак:	500	19,5	28,54	85,93
					25,00%
ОБЕД					
515	Зелёный горошек консервированный	60	2,43	2,8	4,5
88	Щи из свежей капусты, сметаной на м/к бульоне(200/10)	210	2,48	4,48	6,4
442	Пшеница, тушённая в сметанном соусе (90/50)	140	18,9	10,7	6,5
305	Рис отварной с овощами	150	5,7	8,7	241
349	Компот из смеси сухофруктов	200			116
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58
	Итого в обед:	830	33,43	27,45	116,38
					871,95
					33,73%
ПОЛДНИК					
ПР	Печенье	40	3	3,92	29,76
338	Фрукт свежий	200	1,8	0,4	16,2
386	Кисло-молочный напиток	200	2,7	2,5	10,8
	Итого в полдник:	440	7,5	6,82	56,76
					317,8
					12,29%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1770	60,43	62,81	259,07
					1636,05
					71,03%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г	
ВТОРОЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК					
173	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным(220/5)	225	7,04	9,88	37,1
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42	54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1
1	Баллон	50	3,95	0,5	24
376	Чай с сахаром	200	0,1		15
	Итого в завтрак:	500	14,75	21,95	76,2
					560,9
					21,70%
ОБЕД					
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	1,14
97	Суп картофельный с клецками	200	3,24	4,29	18,37
234	Коллеты из минтая Фирменная	90	9,72	7,89	16,89
505	Соус красный основной	50	0,6	2,5	3,2
128	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3
388	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	39,52
	Итого в обед:	830	21,8	21,38	126,42
					183,88
					794,62
					30,74%
ПОЛДНИК					
389	Сок фруктовый	200			23,9
219	Сырники из творога с сахаром, сметаной(120/15/15)	150	29,1	20	21,6
	Итого в полдник:	350	29,1	20	45,5
					388,4
					15,03%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1680	65,65	63,23	248,12
	Среднесуточная норма хлебоулучшителей				1743,92
					67,46%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г	
ТРЕТИЙ ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
302	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным (220/5)	225	9,38	9,38	303,6
2	Бульброд с маслом сливочным повидлом (50/10/20)	80	4,05	7,75	231,7
580	Чай с молоком	200	1,7	1,3	88
	Итого в завтрак:	505	15,13	18,43	623,3
					24,11%
ОБЕД					
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	7,2
82	Борщ из свеж капусты с сметаной (200/10)	210	2,56	4,48	86,6
294	Котлета курдюная	90	16,74	12,78	243
505	Соус красный основной	50	0,6	2,5	37
171	Каша гречневая	150	8,42	5,25	223,3
389	Сок фруктовый	200			95,1
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58
	Итого в обед:	830	32,66	25,84	856,1
					33,12%
ПОЛДНИК					
ПР	Кисломолочный продукт	200	2,7	2,5	79
ПР	Пряник	50	6,56	6,9	220,7
338	Фрукт свежий	200	1,8	0,4	72
	Итого в полдник:	450	11,06	9,8	56,54
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1785	58,85	54,07	1851,1
					71,61%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г	
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	13,3	19,5	238
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42	54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	66
1	Баллон	50	3,95	0,5	176,9
338	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	66,6
379	Кофейный напиток	200	0,1	0,1	81
	Итого в завтрак:	575	21,61	32,37	622,5
					24,08%
ОБЕД					
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	13,2
102	Суп картофельный гороховый	200	5,12	3,6	172,8
365	Мясо тушёное (70/50)	120	14,5	18,5	220
469	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	191
349	Компот из смеси сухофруктов	200			116
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58
	Итого в обед:	800	29,7	27,79	813,9
					31,49%
ПОЛДНИК					
389	Сок фруктовый	200			95,1
223	Блинчики орожевые со сушеным молоком(100/20)	120	5,1	3,2	39,8
	Итого в полдник:	320	5,1	3,2	63,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1695	56,41	63,36	239,1
					68,88%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Энергетическая ценность Ккал
			Белки, г	Жиры, г	
ПЯТЫЙ ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
223	Пудинг творож.с молоком сушеным (180/50)	230	18,05	15	35,25
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42	54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	66
1	Баллон	50	3,95	0,5	116,9
382	Какао на молоке	200	4,07	3,54	118,6
	Итого в завтрак:	505	29,73	30,71	727,5
					28,14%
ОБЕД					
70	Морковь тушеная с изюмом	60	0,9	5,72	8,7
99	Суп из овощей со сметаной на м/к бульоне (200/10)	210	1,54	20,3	9,27
274	Комплет по Облашнему с маслом сливочным (90/5)	95	14,95	2,1	210,3
126	Картофель туш с луком	150	3,3	9,1	189
388	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58
	Итого в обед:	785	25,21	36,19	806,2
					31,19%
ПОЛДНИК					
386	Кисломолочный напиток	200	2,7	2,5	10,8
260	Булочка ванильная	100	7,76	4,72	26,88
	Итого в полдник:	300	10,46	7,22	37,68
					13,19%
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:					
		1590	65,4	74,12	228,34
					1874,7
					72,52%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Энергетическая ценность Ккал
			Белки, г	Жиры, г	
ШЕСТОЙ ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным (220/5)	225	6,45	9,09	43,56
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	63
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	66
1	Баллон	50	3,95	0,5	116,9
377	Чай с сахаром лимонном	200	0,2	10,2	41
	Итого в завтрак:	525	15,8	21,44	569,96
					22,05%
ОБЕД					
71	Помидор свежий	60	0,66	0,72	1,14
166	Суп картофельный вермишелевый с курицей	200	4,63	4,86	14,33
437	Тедтели с соусом красным основным (90/50)	140	6,58	8,48	15,27
198	Гороховое пюре	150	11,8	2,8	25,7
389	Сок	200	1	1	25,4
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	39,52
	Итого в обед:	830	29,15	17,14	121,36
					30,38%
ПОЛДНИК					
437	Плошка Московская	100	7,76	4,72	26,88
640	Кисель фруктовый из ягод	200	0,1	0,1	29,4
	Итого в полдник:	300	7,86	4,72	56,28
					14,70%
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:					
		1655	52,81	43,3	255,8
					1735,36
					67,13%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г	
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
161	Каша молочная манная с маслом сливочным (220/5)	225	8,06	9,09	283,06
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42	54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1
1	Батон	50	3,95	0,5	116,9
382	Какао на молоке	200	4,07	3,54	118,6
	Итого в завтрак:	500	19,74	24,8	639,56
					24,70%
ОБЕД					
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	7,2
106/107	Суп картофельный с крупой(пшено) рыбный	200	3,56	3,26	107,67
284	Котлета куриная	90	16,74	12,78	243
139	Капустка туш-я	150	3,32	4,70	125,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200			116
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	183,88
	Итого в обед:	780	28,52	21,68	783,65
					30,32%
ПОЛДНИК					
ПР	Печенье	40	3	3,92	29,76
338	Фрукт свежий	200	0,8	0,8	86,8
386	Кисломолочный напиток	200	2,7	2,5	79
	Итого в полдник:	440	6,5	7,22	334,6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1720	54,76	53,7	1756,81
					67,96%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г	
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	180	15,9	23,4	2,8
515	Зелёный горошек консервированный	60	2,43	2,8	4,5
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1
1	Батон	50	3,95	0,5	24
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,3	22,4
	Итого в завтрак:	500	23,88	35,25	608,15
					23,53%
ОБЕД					
71	Помидор свеж	60	0,66	0,12	13,2
96	Рассольник Ленинградский со сметаной на мл/бульоне(200/10)	210	9,04	10,4	4,64
265	Плов из мяса птицы (160/90)	250	21,10	24,70	54,01
388	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58
	Итого в обед:	790	35,32	36,29	160,9
					813,96
					31,48%
ПОЛДНИК					
389	Сок фруктовый	200			95,1
437	Ватрушка с говядиной	100	5,8	4,8	266,6
	Итого в полдник:	300	5,8	4,8	361,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1590	65	76,34	1783,81
					69,01%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Углеводы,г	Энергетическая ценность Ккал
			Белки, г	Жиры,г		
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ						
223	Запеканка творож.с молоком сгущенным (150/20)	170	26,6	13,6	24,2	332
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Баллон	50	3,95	0,5	24	116,9
338	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,6
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
	Итого в завтрак:	580	31,35	21,95	78	641,5
						24,82%
ОБЕД						
70	Морковь тушеная с изюмом	60	0,9		8,7	39
106/107	Суп картофельный с крупой (рис)на м/к бульоне	200	4,45	8,87	18,22	155,99
294	Рыба тушеная в томате с овощами (90/30)	120	15,96	9,72	4,92	171,6
128	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
ПР	Хлеб пшенич/журчаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	Итого в обед:	800	28,33	24,76	116,32	784,49
						30,35%
ПОЛДНИК						
389	Сок фруктовый	200			23,9	95,1
2231	Блинчики дрожжевые с сахаром сметаной (100/10/10)	120	5,5	6,2	35,3	304
	Итого в полдник:	320	5,5	6,2	59,2	399,1
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1700	65,18	52,91	253,52	1825,09
						70,60%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Углеводы,г	Энергетическая ценность Ккал
			Белки, г	Жиры,г		
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
182	Каша молочная пшеница с маслом сливочным (220/5)	225	8,5	9,8	38,7	273,7
16	Сыр Российский	15	3,56	4,42		54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Баллон	50	3,95	0,5	24	116,9
376	Кофейный напиток	200	0,1	0,1	20	81
	Итого в завтрак:	500	16,21	22,07	82,8	591,6
						22,89%
ОБЕД						
71	Озурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
101	Секельник со сметаной на м/к бульоне (200/10)	210	2,16	2,35	12,24	97,28
269	Биточки мясные Нежские	90	13,5	13,86	11,34	225
606	Соус красный основной	50	0,6	2,5	3,2	37
203	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	191
648	Кисель фруктовый из ягод	200	0,1		29,4	118
ПР	Хлеб пшенич/журчаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	Итого в обед:	830	26,2	24,34	123,2	836,38
						32,36%
ПОЛДНИК						
386	Кисломолочный напиток	200	2,7	2,5	10,8	79
338	Фрукт свеж.	200	0,8	0,8	19,6	88,8
ПР	Приник	50	6,56	6,9	29,54	220,7
	Итого в полдник:	450	10,06	10,2	59,94	388,5
						15,03%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1780	52,47	56,61	265,94	1816,48
						70,27%
Средняя масса порции, Энергетическая ценность за 10 дней						
		Масса порции нетто гр	Химический состав		Углеводы,г	Энергетическая ценность Ккал
			Белки, г	Жиры,г		
	Завтрак, доли суточной потребности в пищевых веществах 20-25%	519	20,77	25,74	77,57	623,03
	Обед, доли суточной потребности в пищевых веществах 30-35%	810,5	29,03	26,29	119,08	814,67
	Полдник, доли суточной потребности в пищевых веществах 10-15%	367	9,89	8,02	56,37	362,69
	Итого	1696,5	59,70	60,05	253,01	1800,38
	От нормы 60-75% с учётом дополнения к рациону 10%	1500	50,82-63,53	52,14-65,18	221,1-276,38	1551-1938,75