



Березовка"

08.04.17

Перспективное меню от 12 лет и старше (ОВЗ)



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

20.04.17

Возрастная категория: от 12 лет и старше(ОВЗ)

Прием пищи

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептур |
|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 День 1 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша молочная "Дружба" | 200 | 5,8 | 6,9 | 36,1 | 220,2 | 175 |
| Батон нарезной | 40 | 2,6 | 0,8 | 18,4 | 92 | пр |
| 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 |
| Фрукт свежий , сезонный | 100 | 1,4 | 0,3 | 16 | 72,3 | пр |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 560 | 12,4 | 18,25 | 85,63 | 557,22 | 82 |
| Свекольник | 250 | 7,35 | 6,25 | 17,66 | 156,25 | 82 |
| Биточки мясные Нежные с соусом(90/20) | 110 | 12,4 | 7,78 | 3,74 | 152,46 | 408/505 |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,6 | 5,76 | 45,95 | 229,2 | 334 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 | 349 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 | пр |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,5 | 12 | 66 | пр |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 800 | 32,55 | 21,79 | 124,15 | 817,11 | пр |
| ПОЛДНИК | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | пр |
| Кисломолочный продукт | 150 | 3,1 | 7,9 | 39,8 | 249 | 223 |
| Блинчики дрожжевые со сгущенным молоком (120/30) | 350 | 8,5 | 12,9 | 61,4 | 407 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 1710 | 53,45 | 52,94 | 271,18 | 1781,33 | |
| День 2 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Запеканка из творога с молоком сгущенным (150/50) | 200 | 26,6 | 13,6 | 24,2 | 332 | 224 |
| Фрукт свежий , сезонный | 100 | 1,4 | 0,3 | 16 | 72,3 | пр |
| Батон нарезной | 50 | 3,25 | 1 | 23 | 115 | пр |
| Чай с лимоном | 200 | 0,2 | | 10,2 | 41 | 377 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 550 | 31,45 | 14,9 | 73,4 | 560,3 | 96 |
| Рассолыник пензенградский на м/к бульоне | 250 | 3 | 5,8 | 29,7 | 133 | |
| Котлеты рыбные из минтая фирменные с соусом (90/20) | 110 | 11,5 | 5,06 | 13,23 | 151,26 | 345/505 |
| Картофельное пюре | 180 | 6,48 | 11,03 | 31,68 | 252 | 128 |
| Компот из кураги | 200 | 1,92 | 0,12 | 25,86 | 151 | 557 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 4,26 | 1,86 | 17,46 | 109,6 | пр |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,5 | 12 | 66 | пр |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 810 | 29,56 | 24,37 | 129,93 | 862,88 | |

| ПОЛДНИК | | Кисломолочный продукт | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | пр | |
|-------------------------|--|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|--|
| | | Фрукт свежий, сезонный | 100 | 1,4 | 0,3 | 16 | 72,3 | пр | |
| | | Булочка сахарная | 100 | 3,3 | 7,3 | 26,4 | 179 | 638 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | | 400 | 10,1 | 12,6 | 64 | 409,3 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 1760 | 71,11 | 51,87 | 267,33 | 1832,48 | | |
| День 3 | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | Каша манная молочная с маслом сливочным | 250 | 9,83 | 11 | 42 | 302 | 181 | |
| | | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 65,72 | 14 | |
| | | Сыр твердый порциями | 10 | 2,3 | 2,95 | 0 | 47 | 15 | |
| | | Батон нарезной | 40 | 2,6 | 0,8 | 18,4 | 92 | пр | |
| | | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 376 | |
| | | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 209 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | 550 | 20,13 | 26,65 | 75,83 | 629,72 | | |
| ОБЕД | | Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной | 250 | 3,88 | 7 | 10 | 120 | 88 | |
| | | Кнедли из кур с рисом (70/30) | 100 | 9,2 | 3,41 | 7,2 | 127,2 | 411 | |
| | | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,8 | 7,56 | 46,44 | 294 | 171 | |
| | | Напиток из шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 24,4 | 103 | 388 | |
| | | Хлеб пшеничный | 40 | 4,26 | 1,86 | 17,46 | 109,6 | пр | |
| | | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,5 | 12 | 66 | пр | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | 800 | 30,24 | 20,63 | 117,5 | 819,8 | | |
| ПОЛДНИК | | Сок фруктовый, плодовый, ягодный тетрапак | 200 | 1,4 | 0,2 | 19,8 | 126 | пр | |
| | | Ватрушки с повидлом | 50 | 2,15 | 1,05 | 22 | 106,5 | 741 | |
| | | Фрукт свежий, сезонный | 100 | 1,4 | 0,3 | 16 | 72,3 | пр | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | | 350 | 4,95 | 1,55 | 57,8 | 304,8 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 1700 | 55,32 | 48,83 | 251,13 | 1754,32 | | |
| День 4 | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | Плов из птицы (200/80) | 280 | 16,78 | 30,88 | 52,8 | 464,4 | 440 | |
| | | Кухаруза консервированная припущенная | 30 | 0,9 | 0,06 | 1,89 | 20,7 | 131 | |
| | | Хлеб пшеничный | 40 | 4,26 | 1,86 | 17,46 | 109,6 | пр | |
| | | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | | 10,2 | 41 | 377 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | 550 | 22,14 | 32,8 | 82,35 | 635,7 | | |
| ОБЕД | | Сул картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 250 | 3,9 | 2,8 | 20 | 121 | 103 | |
| | | Жаркое по домашнему (200/80) | 280 | 10,05 | 16,45 | 20,88 | 341 | 259 | |
| | | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 | 349 | |
| | | Хлеб пшеничный | 50 | 5,31 | 2,32 | 21,83 | 137 | пр | |
| | | Хлеб ржаной | 40 | 3,2 | 0,6 | 16 | 88 | пр | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | 820 | 23,06 | 22,27 | 110,41 | 818 | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| ПОЛДНИК | Кисломолочный продукт | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | лр |
| | Фрукт свежий , сезонный | 100 | 1,4 | 0,3 | 16 | 72,3 | лр |
| | Косичка с сахаром | 100 | 4 | 2,3 | 48 | 237 | 622 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 400 | 10,8 | 7,6 | 85,6 | 467,3 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1770 | 56 | 62,67 | 278,36 | 1921 | |
| День 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Свекла отварная дольками | 30 | 0,45 | 0,05 | 2,6 | 12,6 | 54 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,6 | 5,76 | 45,95 | 229,2 | 334 |
| | Фрикадельки мясные с соусом красным (90/20) | 110 | 10,57 | 12,32 | 15,56 | 224,51 | 128/505 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 4,26 | 1,86 | 17,46 | 109,6 | лр |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 376 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 560 | 22,08 | 20,09 | 96,57 | 635,91 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне | 250 | 6,53 | 4,75 | 22 | 160,28 | 102 |
| | Рагу из птицы (200/80) | 280 | 22,02 | 30,8 | 19,8 | 463,96 | 407 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 24,4 | 103 | 388 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 4,26 | 1,86 | 17,46 | 109,6 | лр |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,5 | 12 | 66 | лр |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 800 | 35,91 | 38,21 | 95,66 | 902,84 | |
| ПОЛДНИК | Сок фруктовый, плодовой, ягодный тетрапак | 200 | 1,4 | 0,2 | 19,8 | 126 | лр |
| | Фрукт свежий , сезонный | 100 | 1,4 | 0,3 | 16 | 72,3 | лр |
| | Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем | 100 | 3,1 | 2,5 | 3 | 163 | 738 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 400 | 5,9 | 3 | 38,8 | 361,3 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1760 | 63,89 | 61,3 | 231,03 | 1900,05 | |
| Неделя 2 День 6 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша рисовая молочная | 200 | 4,2 | 7,6 | 30,2 | 206,4 | 173 |
| | Батон нарезной | 40 | 2,6 | 0,8 | 18,4 | 92 | лр |
| | Сыр твердый порциями | 15 | 3,45 | 4,43 | 0 | 70,5 | 15 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 65,72 | 14 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 376 |
| | Фрукт свежий , сезонный | 100 | 1,4 | 0,3 | 16 | 72,3 | лр |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 565 | 11,95 | 20,43 | 79,73 | 566,92 | |
| ОБЕД | Суп картофельный рыбный | 250 | 6,64 | 3,58 | 17,37 | 129,23 | 289 |
| | Котлета по домашнему в соусе красном (90/20) | 110 | 10,31 | 12,25 | 9,41 | 165,57 | 274/505 |
| | Каша из гороха с маслом | 180 | 13 | 4,45 | 43,09 | 283,8 | 198 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 4,26 | 1,86 | 17,46 | 109,6 | лр |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,5 | 12 | 66 | лр |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 810 | 37,21 | 22,74 | 131,03 | 885,2 | |

| ПОЛДНИК | | Кисломолочный продукт | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | лр | |
|------------------|--|---|------|-------|-------|--------|---------|---------|--|
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | Блинчики дрожжевые со ступённым молоком (120/30) | 150 | 3,1 | 7,9 | 39,8 | 249 | 223 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 1725 | 57,66 | 56,07 | 272,16 | 1859,12 | | |
| День 7 | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | Омлет натуральный | 200 | 15,06 | 26 | 3,06 | 317,3 | 210 | |
| | | Зелёный горошек консервированный | 60 | 1,8 | 3,72 | 3,72 | 55,2 | 75 | |
| | | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | | 10,2 | 41 | 377 | |
| | | Батон нарезной | 40 | 2,6 | 0,8 | 18,4 | 92 | лр | |
| | | Кондитерское изделие (Печенье) | 50 | 2,4 | 3,5 | 22,8 | 108 | лр | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | 550 | 22,06 | 34,02 | 58,18 | 613,5 | лр | |
| ОБЕД | | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной | 250 | 3,88 | 7 | 10 | 120 | 82 | |
| | | Котлеты куриные, припущенные с соусом (90/20) | 110 | 13,3 | 14,38 | 12 | 123,2 | 444/505 | |
| | | Рис отварной с овощами | 180 | 4,33 | 5,41 | 42,8 | 237,6 | 305 | |
| | | Компот из кураги | 200 | 1,92 | 0,12 | 25,86 | 151 | 551 | |
| | | Хлеб пшеничный | 40 | 4,2 | 1,8 | 17,5 | 109,6 | лр | |
| | | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,5 | 12 | 66 | лр | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | 810 | 30,03 | 29,21 | 120,16 | 807,4 | лр | |
| ПОЛДНИК | | Кисломолочный продукт | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | лр | |
| | | Фрукт свежий, сезонный | 100 | 1,4 | 0,3 | 16 | 72,3 | лр | |
| | | Пирожки печеные из слоеного теста с картофелем | 100 | 3,1 | 2,5 | 3 | 163 | 738 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | | 400 | 9,9 | 7,8 | 40,6 | 393,3 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 1760 | 61,99 | 71,03 | 218,94 | 1814,2 | | |
| День 8 | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | Свекла отварная дольками | 30 | 0,45 | 0,05 | 2,6 | 12,6 | 54 | |
| | | Биточки мясные Нежные с соусом(90/20) | 110 | 12,4 | 7,78 | 3,74 | 152,46 | 408/505 | |
| | | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,8 | 7,56 | 46,44 | 294 | 171 | |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 | лр | |
| | | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 376 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | 550 | 26,05 | 16,89 | 80,88 | 601,26 | | |
| ОБЕД | | Суп картофельный с бобовыми вегетарианский | 250 | 6,4 | 4,5 | 21,75 | 141 | 102 | |
| | | Котлеты рыбные из минтая фирменные с соусом (90/20) | 110 | 11,5 | 5,09 | 13,23 | 151,28 | 345/505 | |
| | | Картофель отварной с маслом | 180 | 3,47 | 5,64 | 40,32 | 188 | 125 | |
| | | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 | 349 | |
| | | Хлеб пшеничный | 40 | 4,26 | 1,86 | 17,46 | 109,6 | лр | |
| | | Хлеб ржаной | 40 | 3,2 | 0,7 | 16 | 88 | лр | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | 820 | 29,43 | 17,86 | 140,46 | 808,88 | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|
| ПОЛДНИК | Сок фруктовый, плодовой, ягодный тетрапак | 200 | 1,4 | 0,2 | 19,8 | 126 | пр |
| | Фрукт свежий , сезонный | 100 | 1,4 | 0,3 | 16 | 72,3 | пр |
| | Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом | 100 | 4,6 | 4 | 26,8 | 162 | 738 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 400 | 7,4 | 4,5 | 62,6 | 360,3 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1770 | 62,88 | 39,25 | 283,94 | 1770,44 | |
| День 9 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 200 | 7,16 | 9,4 | 28,8 | 291,9 | 266 |
| | Фрукт свежий , сезонный | 100 | 1,4 | 0,3 | 16 | 72,3 | пр |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | | 10,2 | 41 | 377 |
| | Батон нарезной | 40 | 2,6 | 0,8 | 18,4 | 92 | пр |
| | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 65,72 | 14 |
| | Сыр твердый порциями | 10 | 2,3 | 2,95 | 0 | 47 | 15 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 560 | 13,76 | 20,65 | 73,53 | 609,92 | |
| ОБЕД | Ши из свежей капусты с картофелем на млк бульоне | 250 | 3,88 | 7 | 10 | 120 | 88 |
| | Плов из отварной птицы (200/80) | 280 | 16,78 | 30,88 | 52,8 | 464,4 | 406 |
| | Компот из замороженной ягоды | 200 | 0,17 | 0,04 | 23,1 | 93,5 | 639 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 4,26 | 1,86 | 17,46 | 109,6 | пр |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,2 | 0,7 | 16 | 88 | пр |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 810 | 28,29 | 40,48 | 119,36 | 875,5 | |
| ПОЛДНИК | Кисломолочный продукт | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | пр |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 200 | 18,35 | 25 | 24,3 | 293,15 | 219 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1890 | 65,8 | 91,13 | 238,79 | 1936,57 | |
| День 10 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Макаронные изделия, запеченные с сыром | 200 | 8,6 | 15 | 46,7 | 356,3 | 204 |
| | Фрукт свежий , сезонный | 200 | 2,8 | 0,6 | 32 | 144,6 | пр |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 376 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 600 | 11,6 | 15,7 | 93,7 | 560,9 | |
| ОБЕД | Рассолыник ленинградский вегетарианский | 250 | 2,12 | 5,38 | 17,13 | 126,18 | 96 |
| | Тфетели мясные с соусом (90/20) | 110 | 9,5 | 9,41 | 9,9 | 287,2 | 437/505 |
| | Рагу из овощей | 180 | 4,2 | 8,04 | 13,8 | 152,8 | 492 |
| | 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 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 800 | 22,12 | 25,03 | 90,33 | 817,38 | |