



Согласовано:
Директор МОУ "СОШ с. Березовка"
И. В. Вилч

С.В.С
2024 г

Перспективное меню от 7 до 11 лет (ОВЗ)

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

"Большая перемена"
2024 г



Возрастная категория: 7-11 лет (ОВЗ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
	Свекольник	200	5,88	5	14,13	125	82
	Биточки мясные Нежные с соусом (60/30)	90	10,15	7	3,37	137,22	408/505
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	38,3	191	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	nr
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	nr
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	27,73	18,8	112,6	732,42	
	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	nr
ПОЛДНИК	Блинчики дрожжевые со сливочным молоком (100/20)	120	2,6	6,1	33,2	208	223
		320	8	11,1	54,8	366	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1020	35,73	29,9	167,4	1098,42	
День 2							
ОБЕД	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	200	5,4	9,4	7,8	124	96
	Котлеты рыбные из минтая фирменные с соусом (60/30)	90	9,41	4,14	10,83	118,05	345/505
	Картофельное пюре	150	5,4	9,2	26,4	210	128
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	151	551
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	nr
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	nr
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	27,73	24,76	95,99	751,25	
	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	nr
ПОЛДНИК	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	nr
	Булочка сахарная	50	1,65	3,65	13,2	89,5	638
		350	8,45	8,95	50,8	319,8	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1050	36,18	33,71	146,79	1071,05	

		День 3						
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	200	3,1	5,6	8	96	88	
	Кнели из кур с рисом (60/30)	90	8,3	3,07	6,44	114,49	411	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	38,7	245	171	
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388	
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	np	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np		
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25,9	17,17	102,64	706,69		
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный тетрапак	200	1,4	0,2	19,8	126	np	
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	np	
	Ватрушки с повидлом	50	2,15	1,05	22	106,5	741	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	4,95	1,55	57,8	304,8		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1050	30,85	18,72	160,44	1011,49		
		День 4						
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,12	2,24	16	96,8	103	
	Жаркое по домашнему (180/60)	240	6,9	14,1	17,9	286	259	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349	
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	np	
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	88	np	
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	18,02	18,84	99,1	711,4		
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	np	
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	np	
	Косичка с сахаром	50	2	1,15	24	118,5	622	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	8,8	6,45	61,6	348,8		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1070	26,82	25,29	160,7	1060,2		
		День 5						
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	3,4	8,6	15,8	131,2	102	
	Рагу из птицы (170/70)	240	18,87	26,4	16,97	397,68	407	
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388	
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	np	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np	
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	28,57	37,2	82,27	780,08		
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный тетрапак	200	1,4	0,2	19,8	126	np	
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	np	
	Пирожки печеные из сладного теста с картофелем	75	2,3	1,8	2,25	122,25	738	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		375	5,1	2,3	38,05	320,55		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1075	33,67	39,5	120,32	1100,63		

Неделя 2 День 6

ОБЕД	Супл картофельный рыбный	200	5,31	2,87	13,9	103,38	289		
	Котлета по домашнему в соусе красном (60/30)	90	8,44	10,03	7,7	135,47	274/505		
	Каша из гороха с маслом	150	10,9	3,71	35,91	236,49	198		
	Копilot из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349		
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	np		
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np		
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	700	30,85	18,61	114,31	754,54	np		
	Блинчики дрожжевые со сгущенным молоком (100/20)	200	5,4	5	21,6	158	np		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		120	2,6	6,1	33,2	208	223		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	320	8	11,1	54,8	366			
ОБЕД	День 7	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	3,1	5,6	8	96	82	
		Котлеты куринные, припущенные с соусом (60/30)	90	10,88	11,77	9,82	98,32	444/505	
		Рис отварной с овощами	150	3,61	4,51	35,71	198,02	305	
		Копilot из кураги	200	1,92	0,12	25,86	151	551	
		Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	np	
		Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np	
		ИТОГО ЗА ОБЕД	710	26,11	24,3	108,89	718,94	np	
		ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	75	2,3	1,8	2,25	122,25	738
			Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	np
		ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	np
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	375		9,1	7,1	39,85	352,55			
ОБЕД	День 8	Супл картофельный с бобовыми вегетарианский	200	5,12	3,6	17,4	115,8	102	
		Котлеты рыбные из минтая фирменные с соусом (60/30)	90	9,41	4,14	10,83	118,05	345/505	
		Картофель отварной с маслом	150	2,9	4,7	33,6	145	125	
		Копilot из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349	
		Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	np	
		Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	88	np	
		ИТОГО ЗА ОБЕД	720	25,43	14,94	127,03	707,45	np	
		ПОЛДНИК	Сож фруктовый, плодовой, ягодный тетрапак	200	1,4	0,2	19,8	126	np
			Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	np
		ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	75	3,45	3	20,1	121,5	738
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	375		6,25	3,5	55,9	319,8			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1095	31,68	18,44	182,93	1027,25				

		День 9									
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картошкой на м/к бульоне	200	4,6	6,4	7,9	110	88				
	Плов из отварной птицы (160/80)	240	14,38	26,47	45,26	398,06	406				
	Компот из замороженной ягоды	200	0,17	0,04	23,1	93,5	639				
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	np				
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np				
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,75	34,81	101,36	749,76					
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	np				
	Сырники из творога сахаром, сметаной (100/25/25)	150	12,2	20,7	16,2	195	219				
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	17,6	25,7	37,8	353					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	42,35	60,51	139,16	1102,76					
		День 10									
ОБЕД	Рассольник ленинградский вегетарианский	200	1,7	4,3	13,7	100,94	96				
	Тфтели мясные с соусом (60/30)	90	7,8	7,7	8,1	235	437/505				
	Рагу из овощей	150	3,5	6,7	11,5	119	492				
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388				
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	np				
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np				
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	19,3	20,9	82,8	706,14					
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	np				
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	np				
	Булочка Веснушка	50	0,85	2,6	10,85	97	606				
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	7,65	7,9	48,45	327,3					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1050	26,95	28,8	131,25	1033,44					
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		11175	338,29	315,98	1526,84	10697,27					
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1117,5	33,83	31,60	152,68	1069,73					

<p>Норма среднего значения суммарного объема блюд по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3</p>		
	Выход, гр	Фактическое значение суммарно го объема блюд по меню гр
обед	700	705
полдник	300	352
Итого за день	1000	1057

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за 10 дней						
Обед		25,44	23,03	102,70	731,87	
Рекомендуемая величина		23,10	23,70	100,50	705-822,5	31%
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%		8,39	8,57	49,99	337,86	
Полдник		7,70	7,90	33,50	235-352,5	14%
Рекомендуемая величина						
Распределение ЭЦ в полдник при норме 10-15%						
Средняя всего за день		33,93	31,60	152,68	1069,73	
Рекомендуемая величина		30,80	31,60	134,00	940-1175	
Распределение ЭЦ в обед, полдник при норме 40-50%						46%