

Согласовано:

Директор МОУ "СОШ с. Березовка"

А. В. Алекс

09.01 20*25*г



Утверждаю
Директор ООО "Большая перемена"

Волков С.Н.

09.07 20*25*г

Перспективное меню от 12 лет и старше (ОВЗ)

ПОЛДНИК		Итого за ПОЛДНИК				
Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	np
Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	7,2	23,3	np
Лирожики печеные из сдобного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163	738
Итого за ПОЛДНИК		400	9,9	7,8	393,3	
Итого за ДЕНЬ:		1760	61,99	71,03	218,94	1814,2
День 8						
ЗАВТРАК		Итого за ЗАВТРАК				
Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	2,6	12,6	54
Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	46,44	294	171
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	np
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	1,5	60	376
Итого за ЗАВТРАК		560	22,08	20,09	66,57	376
ОБЕД		Итого за 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	2,4	103	388
Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	np
Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np
Итого за ОБЕД		800	35,91	38,21	96,66	902,84
ПОЛДНИК		Итого за ПОЛДНИК				
Сок фруктовый, яблочный, яблочный тетрапак	200	1,4	0,2	19,8	126	np
Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	np
Лирожики печеные из сдобного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163	738
Итого за ПОЛДНИК		400	5,9	3	361,3	
Итого за ДЕНЬ:		1760	63,89	61,3	231,03	1900,05
Неделя 2 День 6						
ЗАВТРАК		Итого за ЗАВТРАК				
Каша рисовая молочная	200	4,2	7,6	30,2	206,4	173
Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	np
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	1,5	60	376
Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	np
Итого за ЗАВТРАК		666	11,95	20,43	79,73	566,92
ОБЕД		Итого за 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	np
Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np
Итого за ОБЕД		810	30,03	29,21	120,16	807,4
ПОЛДНИК		Итого за ПОЛДНИК				
Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	np
Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	np
Лирожики печеные из сдобного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163	738
Итого за ПОЛДНИК		400	9,9	7,8	393,3	
Итого за ДЕНЬ:		1760	61,99	71,03	218,94	1814,2
День 7						
ЗАВТРАК		Итого за ЗАВТРАК				
Омлет натуральным	200	15,06	26	3,06	317,3	210
Зеленый горошек консервированный	60	1,8	3,72	3,72	55,2	75
Чай с лимоном	200	0,2	2,6	0,8	92	377
Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	np
Кондитерское изделие (Леченье)	50	2,4	3,5	22,8	108	np
Итого за ЗАВТРАК		560	22,06	34,02	58,18	613,5
ОБЕД		Итого за 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	np
Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np
Итого за ОБЕД		810	30,03	29,21	120,16	807,4
ПОЛДНИК		Итого за ПОЛДНИК				
Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	np
Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	np
Лирожики печеные из сдобного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163	738
Итого за ПОЛДНИК		400	9,9	7,8	393,3	
Итого за ДЕНЬ:		1760	61,99	71,03	218,94	1814,2
День 8						
ЗАВТРАК		Итого за 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	np
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	1,5	60	376
Итого за ЗАВТРАК		560	22,08	20,09	66,57	376
ОБЕД		Итого за 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	2,4	103	388
Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	np
Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np
Итого за ОБЕД		800	35,91	38,21	96,66	902,84
ПОЛДНИК		Итого за ПОЛДНИК				
Сок фруктовый, яблочный, яблочный тетрапак	200	1,4	0,2	19,8	126	np
Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	np
Лирожики печеные из сдобного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163	738
Итого за ПОЛДНИК		400	5,9	3	361,3	
Итого за ДЕНЬ:		1760	63,89	61,3	231,03	1900,05
День 5						
ЗАВТРАК		Итого за 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	np
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	1,5	60	376
Итого за ЗАВТРАК		560	22,08	20,09	66,57	376
ОБЕД		Итого за 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	2,4	103	388
Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	np
Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np
Итого за ОБЕД		800	35,91	38,21	96,66	902,84
ПОЛДНИК		Итого за ПОЛДНИК				
Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	np
Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	np
Лирожики печеные из сдобного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163	738
Итого за ПОЛДНИК		400	9,9	7,8	393,3	
Итого за ДЕНЬ:		1770	56	62,67	278,36	1921
Итого за ПОЛДНИК						
Кислица с сахаром	100	4	2,3	48	237	622
Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	np
Кислица с сахаром	100	4	2,3	48	237	622
Итого за ПОЛДНИК		200	5,4	5	21,6	158

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	
ПОЛДНИК	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 ПОЛДНИК		800	32,55	21,79	124,15	817,11	
ИТОГО ЗА ОБЕД		200	5,4	5	21,6	158	пр
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	пр
	Блинчики дрожжевые со сгущённым молоком (120/30)	150	3,1	7,9	39,8	249	223
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	8,5	12,9	61,4	407	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	53,45	52,94	271,18	1781,33	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком сгущённым (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
ОБЕД	Рассольник пенинградский на м/к бульоне	250	3	5,8	29,7	133	96
	Котлеты рыбные из минтая Фирменные с соусом (90/20)	110	11,5	5,06	13,23	151,28	345/505
	Картофельное пюре	180	6,48	11,03	31,68	252	128
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	151	551
	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД		200	5,4	5	21,6	158	пр
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 варёное	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
	Кнели 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	
ИТОГО ЗА ОБЕД		200	1,4	0,2	19,8	126	пр
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, 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
	Кукуруза 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	Суп 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	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	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к 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
	Сырники из творога сахаром, сметаной (150/25/25)	200	18,35	25	24,3	293,15	219
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	23,75	30	45,9	451,15	
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	Рассольник ленинградский вегетарианский	250	2,12	5,38	17,13	126,18	96
	Тефтели 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	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	пр
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	Булочка Веснушка	100	1,7	5,2	21,7	194	606
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	8,5	10,5	59,3	424,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1800	42,22	51,23	243,33	1802,58	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17645	590,32	586,32	2556,19	18372,09	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1764,5	59,03	58,63	255,62	1837,21	

Норма среднего значения суммарного объема блюд по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3	Выход, гр	Фактическое значение суммарного объема блюд по меню гр
завтрак	550	560
обед	800	808
полдник	350	385
Итого за день	1700	1753

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за 10 дней					
Завтрак		19,36	22,04	79,98	597,14
Рекомендуемая величина		18,00	18,40	76,60	544-680
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%					22%
Обед		29,84	26,26	117,90	841,50
Рекомендуемая величина		27,00	27,60	114,90	816-952
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%					31%
Полдник		9,83	10,34	57,74	398,58
Рекомендуемая величина		9,00	9,20	38,30	272-408
Распределение ЭЦ в полдник при норме 10-15%					15%
Средняя всего за день		59,03	58,63	255,62	1837,21
Рекомендуемая величина		54,00	55,20	229,80	1632-2040
Распределение ЭЦ в завтрак, обед, полдник при норме 60-75%					68%