

Согласовано:
Директор МАОУ «Образовательный центр имени Героя
Советского Союза Расковой М.М.»

Е. Е. Егемесова О.А.

12.01.2016 г.



Утверждаю
Директор ООО "Большая перемена"

Волков С.Н.



Перспективное меню 12 лет и старше (ОВЗ)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 12 лет ОВЗ (2 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,62	10,12	9,75	135,88	54-8з-20
	Рассольник ленинградский	250	4,12	5,4	17,73	134,67	54-3с-20
	Биточек из курицы	100	14,45	8,4	19,47	169,47	54-23м-20
	Макароны отварные	180	6,35	6,61	39,24	270,4	54-1г-20
	Компот из ягод	200	0,16	0	8,2	34,86	54-6хн-20,1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	30,42	31,25	116,7	856,58	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			33,80%	34,00%	30,50%	31,50%	
ПОЛДНИК	Напиток из вишни	200	0,12	0,02	8,58	34,34	511
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,4	0,4	9,8	47	1
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	10,5	11,35	40,44	244,2	543
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	11,02	11,77	58,82	325,54	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И			12,2%	12,8%	15,4%	12,0%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	41,44	43,02	175,52	1182,12	
День 2							
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	1,7	13	б/н
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	4,05	5,17	12,12	109,72	54-2с-20.1
	Плов с курицей	280	19,37	24,96	59,55	502,37	54-12м-20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	28,44	30,95	115,48	817,39	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И			31,60%	33,60%	30,20%	30,10%	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	250	5,5	5	23,25	197,5	435
	Булочка с кокосовой стружкой	100	6,5	7,4	30,26	191,2	564,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	12	12,4	53,51	388,7	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И			13,3%	13,5%	14,0%	14,3%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	40,44	43,35	168,99	1206,09	
День 3							
	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,17	8,67	42	54-28з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,4	3,15	24,8	141,42	54-7с-20

ОБЕД	Котлета рыбная (минтай)	100	8,14	5,45	19,25	211,53	54-3р-20
	Картофель отварной с маслом сливочным	180	10,66	18,76	35,98	268,8	1
	Компот из яблок и ягод	200	0,18	0,1	9,92	42,02	54-5хн-20.1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	27,6	28,35	120,93	817,07	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И			30,70%	30,80%	31,60%	30,00%	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200			15	95	614
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,4	0,4	9,8	47	1
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	9,6	9,7	29,65	192,26	543
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	10	10,1	54,45	334,26	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И			11,1%	11,0%	14,2%	12,3%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	37,6	38,45	175,38	1151,33	
День 4							
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,1	5,67	28,33	55
	Свекольник	250	1,9	5,15	13,37	107,6	54-18с
	Гуляш из отварного мяса	100	12,98	17,17	15,93	256,32	54-2м-20.1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,85	8,28	43,07	286,69	54-4р-20
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	30,22	31,62	115,55	855,54	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И			33,60%	34,40%	30,20%	31,50%	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный , томатный	200	0,2	0,2	18,8	100	592
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,4	0,4	9,8	47	1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблочным фаршем	100	9,7	10,3	30,5	241,36	543
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	10,3	10,9	59,1	388,36	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И			11,4%	11,8%	15,4%	14,3%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	40,52	42,52	174,65	1243,9	
День 5							
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,9	8,9	7,7	119	б/н
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	7,3	5,67	21,72	165,95	54-8с-20.1
	Рагу из курицы	280	17,3	14,2	43,61	339,83	54-22м-20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	30,72	29,49	115,14	817,08	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И			34,10%	32,10%	30,10%	30,00%	
ПОЛДНИК	Напиток с чёрной смородиной	200	0,14	0,06	8	32,7	511,2
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,4	0,4	9,8	47	1
	Рогалик со сгущёнкой	100	9,5	10,2	30,5	245,28	573
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	10,04	10,66	48,3	324,98	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И			11,2%	11,6%	12,6%	11,9%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	40,76	40,15	163,44	1142,06	
День 6							
ОБЕД	Морковь отварная дольками	100	1,42	0,11	7,52	38,15	54-27э
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	4,05	5,17	12,12	109,72	54-2с-20.1
	Котлеты из курицы	100	13,65	15,52	26,25	278,36	54-5м-20
	Макаронные изделия отварные	180	6,35	6,61	39,24	270,4	54-1г-20
	Компот из ягод	200	0,16	0	8,2	34,86	54-6хн-20,1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н

	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	29,35	28,13	115,64	842,79	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И			32,60%	30,60%	30,20%	31,00%	
ПОЛДНИК	Брецель	100	9,7	10,2	33,7	238,26	555
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,4	0,4	9,8	47	1
	Кисель витаминизированный	200			15	95	614
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	10,1	10,6	58,5	380,26	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И			11,2%	11,5%	15,3%	14,0%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	39,45	38,73	174,14	1223,05	
День 7							
ОБЕД	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,17	8,67	42	54-28э
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	5,88	3,47	23,12	149,5	54-7с-20.1
	Плов с курицей	280	19,37	24,96	59,55	502,37	54-12м-20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	30,97	29,32	133,45	886,17	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И			34,40%	31,90%	34,80%	32,60%	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	250	5,5	5	23,25	197,5	435
	Пирог морковный	100	5,68	6,49	30,8	190,46	414
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	11,18	11,49	54,05	387,96	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И			12,4%	12,5%	14,1%	14,3%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	42,15	40,81	187,5	1274,13	
День 8							
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,9	8,9	7,7	119	б/н
	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	2,07	4,45	9,33	86,6	54-13с-20
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	16,38	9,32	30,23	191,9	54-11р-20
	Картофельное пюре	180	3,72	7,2	35,64	287,76	54-11г-20
	Компот из яблок и ягод	200	0,18	0,1	9,92	42,02	54-5хн-20.1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	27,97	30,69	115,13	838,58	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И			31,10%	33,40%	30,10%	30,80%	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный , томатный	200	0,2	0,2	18,8	100	592
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,4	0,4	9,8	47	1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблочным фаршем	100	9,7	10,3	30,5	241,36	543
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	10,3	10,9	59,1	388,36	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И			11,4%	11,8%	15,4%	14,3%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	38,27	41,59	174,23	1226,94	
День 9							

ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,12	10,5	143	54-7з-20
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	7,3	5,67	21,72	165,95	54-8с-20.1
	Курица тушеная с морковью	100	7,33	6,3	4,4	131,3	54-25м-20
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,85	8,28	43,07	286,69	54-4г-20
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	31,3	31,29	117,2	903,54	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И			34,80%	34,00%	30,60%	33,20%	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,12	0,02	8,58	34,34	511,1
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,4	0,4	9,8	47	1
	Плюшка Московская	100	10,2	9,6	35,2	263,4	270
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	10,72	10,02	53,58	344,74	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И			11,9%	10,9%	14,0%	12,7%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	42,02	41,31	170,78	1248,28	
День 10							
ОБЕД	Морковь отварная дольками	100	1,42	0,11	7,52	38,15	54-27з
	Свекольник	250	1,9	5,15	13,37	107,6	54-18с
	Голубцы ленивые	100	11,74	5,68	28,63	212,93	54-3м-20/403
	Картофель отварной с маслом сливочным	180	10,66	18,76	35,98	268,8	1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	29,94	30,42	127,61	819,78	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И			33,30%	33,10%	33,30%	30,10%	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200			15	95	614
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,4	0,4	9,8	47	1
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	9,6	9,7	29,65	192,26	543,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	10	10,1	54,45	334,26	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И			11,1%	11,0%	14,2%	12,3%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	39,94	40,52	182,06	1154,04	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12700	402,59	410,45	1746,69	12051,94	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1270	40,26	41,05	174,67	1205,19	

Норма среднее значение СанПин 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
обед	800	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952
полдник	350	9-13,5	9,2-13,8	38,3-57,45	272-408

Фактическое среднее значение по меню	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Обед	880	29,7	30,2	119,3	845,5
Полдник	390	10,6	10,9	55,4	359,7

СРЕДНИЙ % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ ЗА 10 ДНЕЙ	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
обед	33,00%	32,80%	31,10%	31,10%
полдник	11,74%	11,84%	14,46%	13,23%