

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



Утверждаю  
Директор ООО "Большая перемена"



Волков С.Н.

Перспективное меню 12 лет и старше (ОВЗ)

возрастная категория: от 12 лет и старше(ОВЗ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>12,4</b>	<b>18,25</b>	<b>85,63</b>	<b>557,22</b>	
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>32,55</b>	<b>21,79</b>	<b>124,15</b>	<b>817,11</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>8,5</b>	<b>12,9</b>	<b>61,4</b>	<b>407</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1710</b>	<b>53,45</b>	<b>52,94</b>	<b>271,18</b>	<b>1781,33</b>	
<b>День 2</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>31,45</b>	<b>14,9</b>	<b>73,4</b>	<b>560,3</b>	
ОБЕД	Рассольник ленинградский 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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>29,56</b>	<b>24,37</b>	<b>129,93</b>	<b>862,88</b>	

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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>10,1</b>	<b>12,6</b>	<b>64</b>	<b>409,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1760</b>	<b>71,11</b>	<b>51,87</b>	<b>267,33</b>	<b>1832,48</b>	

**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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>20,13</b>	<b>26,65</b>	<b>75,83</b>	<b>629,72</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>30,24</b>	<b>20,63</b>	<b>117,5</b>	<b>819,8</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>4,95</b>	<b>1,55</b>	<b>57,8</b>	<b>304,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1700</b>	<b>55,32</b>	<b>48,83</b>	<b>251,13</b>	<b>1754,32</b>	

**День 4**

ЗАВТРАК	Плов из птицы (200/80)	280	16,78	30,88	52,8	464,4	440
	Кукуруза консервированная припущеная	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>22,14</b>	<b>32,8</b>	<b>82,35</b>	<b>635,7</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>820</b>	<b>23,06</b>	<b>22,27</b>	<b>110,41</b>	<b>818</b>	

ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	пр
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	Косичка с сахаром	100	4	2,3	48	237	622
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>10,8</b>	<b>7,6</b>	<b>85,6</b>	<b>467,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1770</b>	<b>56</b>	<b>62,67</b>	<b>278,36</b>	<b>1921</b>	
<b>День 5</b>							
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	пр
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>22,08</b>	<b>20,09</b>	<b>96,57</b>	<b>635,91</b>	
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	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>35,91</b>	<b>38,21</b>	<b>95,66</b>	<b>902,84</b>	
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 сдобного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163	738
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>5,9</b>	<b>3</b>	<b>38,8</b>	<b>361,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1760</b>	<b>63,89</b>	<b>61,3</b>	<b>231,03</b>	<b>1900,05</b>	
<b>Неделя 2 День 6</b>							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	4,2	7,6	30,2	206,4	173
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр
	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	пр
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>565</b>	<b>11,95</b>	<b>20,43</b>	<b>79,73</b>	<b>566,92</b>	
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	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>37,21</b>	<b>22,74</b>	<b>131,03</b>	<b>885,2</b>	

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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>8,5</b>	<b>12,9</b>	<b>61,4</b>	<b>407</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1725</b>	<b>57,66</b>	<b>56,07</b>	<b>272,16</b>	<b>1859,12</b>	
<b>День 7</b>							
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	пр
	Кондитерское изделие (Печенье)	50	2,4	3,5	22,8	108	пр
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>22,06</b>	<b>34,02</b>	<b>58,18</b>	<b>613,5</b>	
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	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>30,03</b>	<b>29,21</b>	<b>120,16</b>	<b>807,4</b>	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	пр
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163	738
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>9,9</b>	<b>7,8</b>	<b>40,6</b>	<b>393,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1760</b>	<b>61,99</b>	<b>71,03</b>	<b>218,94</b>	<b>1814,2</b>	
<b>День 8</b>							
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	пр
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>26,05</b>	<b>16,89</b>	<b>80,88</b>	<b>601,26</b>	
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	5,06	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	пр
Хлеб ржаной	40	3,2	0,7	16	88	пр	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>820</b>	<b>29,43</b>	<b>17,86</b>	<b>140,46</b>	<b>808,88</b>	

ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, 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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>7,4</b>	<b>4,5</b>	<b>62,6</b>	<b>360,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1770</b>	<b>62,88</b>	<b>39,25</b>	<b>283,94</b>	<b>1770,44</b>	
<b>День 9</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>13,76</b>	<b>20,65</b>	<b>73,53</b>	<b>609,92</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>28,29</b>	<b>40,48</b>	<b>119,36</b>	<b>875,5</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>23,75</b>	<b>30</b>	<b>45,9</b>	<b>451,15</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1890</b>	<b>65,8</b>	<b>91,13</b>	<b>238,79</b>	<b>1936,57</b>	
<b>День 10</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>11,6</b>	<b>15,7</b>	<b>93,7</b>	<b>560,9</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>22,12</b>	<b>25,03</b>	<b>90,33</b>	<b>817,38</b>	

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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>8,5</b>	<b>10,5</b>	<b>59,3</b>	<b>424,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1800</b>	<b>42,22</b>	<b>51,23</b>	<b>243,33</b>	<b>1802,58</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>17645</b>	<b>590,32</b>	<b>586,32</b>	<b>2556,19</b>	<b>18372,09</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1764,5</b>	<b>59,03</b>	<b>58,63</b>	<b>255,62</b>	<b>1837,21</b>	

<i>Норма среднего значения суммарного объёма блюд по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3</i>			<i>Фактиче-е значение суммарно го объёма блюд по меню гр</i>
	завтрак	550	560
	обед	800	808
	полдник	350	385
	<b>Итого за день</b>	<b>1700</b>	<b>1753</b>

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