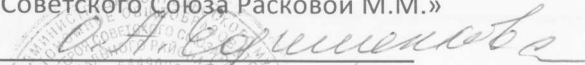



Согласовано:

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



 20 04 г

Утверждаю
Директор ООО «Большая перемена»



 20 04 г

Волков С.Н.

Перспективное меню от 7 до 11 лет (ОВЗ)

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	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	27,73	18,8	112,6	732,42	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	пр
	Блинчики дрожжевые со сгущённым молоком (100/20)	120	2,6	6,1	33,2	208	223
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	8	11,1	54,8	366	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		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	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	27,73	24,76	95,99	751,25	
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	50	1,65	3,65	13,2	89,5	638
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	8,45	8,95	50,8	319,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		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	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
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	пр
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	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	пр
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	88	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	18,02	18,84	99,1	711,4	
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	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	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
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	пр
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	Пирожки печеные из сдобного 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	Суп 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
	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		700	30,85	18,61	114,31	754,54	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	пр
	Блинчики дрожжевые со сгущённым молоком (100/20)	120	2,6	6,1	33,2	208	223
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	8	11,1	54,8	366	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1020	38,85	29,71	169,11	1120,54	
День 7							
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	3,1	5,6	8	96	82
	Котлеты куриные, 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
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	26,11	24,3	108,89	718,94	
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	пр
	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	пр
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		375	9,1	7,1	39,85	352,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1085	35,21	31,4	148,74	1071,49	
День 8							
ОБЕД	Суп 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
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	пр
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	88	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	25,43	14,94	127,03	707,45	
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	75	3,45	3	20,1	121,5	738
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		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 картофелем 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	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,75	34,81	101,36	749,76	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	пр
	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
	Тефтели 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	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	19,3	20,9	82,8	706,14	
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	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>		Фактическое значение суммарного 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
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%					31%
Полдник		8,39	8,57	49,99	337,86
Рекомендуемая величина		7,70	7,90	33,50	235-352,5
Распределение ЭЦ в полдник при норме 10-15%					14%
Средняя всего за день		33,83	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%