

Согласовано:
Директор МОУ «СОШ №26»

Иванова

09.01.2011 г.



Перспективное меню 12 лет и старше (ОВЗ)

Утверждено
Директор ООО «Волышья переменна»
Волков С.Н.

Волков

20.01.11 г.



Возрастная категория: от 12 лет и старше(ОВЗ)

Прием пищи

Наименование блюда

Вес блюда

Пищевые вещества (г)

Б Ж У

Энергетическая ценность (ккал)

№ рецептур

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	82
	Свекольник	250	7,35	6,25	17,66	156,25	408/505
	Биточки мясные Нежные с соусом(90/20)	110	12,4	7,78	3,74	152,46	334
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	45,95	229,2	349
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	пр	
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	32,55	21,79	124,15	817,11	158	
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	96
ОБЕД	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	250	3	5,8	29,7	133	
	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	

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
	Чай с варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Итого за завтрак	550	20,13	26,65	75,83	629,72	
ОБЕД	Ши из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	250	3,88	7	10	120	88
	Кнепи 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
Итого за обед	800	2,4	0,5	12	66	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
Итого за завтрак	200	0,2	32,8	82,35	635,7	377	
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	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	10,8	7,6	85,6	467,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1770	56	62,67	278,36	1921	
День 5							
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	22,08	20,09	96,57	635,91	
ОБЕД	Сул 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
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	35,91	38,21	95,66	902,84	
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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	5,9	3	38,8	361,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	63,89	61,3	231,03	1900,05	
Неделя 2 День 6							
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	1,4	0,3	16	72,3	пр
ОБЕД	Сул картофельный рыбный	565	11,95	20,43	79,73	566,92	
	Котлета по домашнему в соусе красном (90/20)	250	6,64	3,58	17,37	129,23	289
	Каша из гороха с маслом	110	10,31	12,25	9,41	165,57	274/505
	Компот из смеси сухофруктов	180	13	4,45	43,09	283,8	198
	Хлеб пшеничный	200	0,6	0,1	31,7	131	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		30	2,4	0,5	12	66	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	37,21	22,74	131,03	885,2	

ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	лр
	Блинчики дрожжевые со сливочным молоком (120/30)	150	3,1	7,9	39,8	249	лр
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	8,5	12,9	61,4	407	223
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	57,66	56,07	272,16	1859,12	
День 7							
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	лр
	Кондитерское изделие (Печенье)	50	2,4	3,5	22,8	108	лр
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22,06	34,02	58,18	613,5	
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	лр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	лр
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	30,03	29,21	120,16	807,4	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	лр
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	лр
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163	738
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	9,9	7,8	40,6	393,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	61,99	71,03	218,94	1814,2	
День 8							
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	лр
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	26,05	16,89	80,88	601,26	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	6,4	4,5	21,75	141	102
	Котлеты рыбные из минтая Сиренные 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	лр
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,7	16	88	лр
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	29,43	17,86	140,46	808,88	

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	Ши 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	Расолыник ленинградский вегетарианский	250	2,12	5,38	17,13	126,18	96
	Тестоги 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	лр
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	лр
	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 суммарно со объема блюд по меню гр	
		завтрак	обед
		550	808
		800	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%	