

Согласовано:
Директор МОУ «СОШ №26»



20
г

Перспективное меню от 7 до 11 лет (ОВЗ)

Утверждено
Директор ООО "Большая перемена"
Волков С.Н.



20
г

Возрастная 7-11 лет (ОВЗ)
 категория:

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	
	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	пр
ПОЛДНИК	Блинчики дрожжевые со стущённым 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	
	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	пр
ПОЛДНИК	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	лр		
Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	лр			
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	лр		
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	лр		
	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	Сул 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	лр		
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	88	лр		
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	18,02	18,84	99,1	711,4				
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	лр		
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	лр		
	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	Сул 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	лр		
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	лр		
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	лр		
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	лр		
	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	Супл 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			пр	
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			пр	
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	Супл 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			пр	
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	лр	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	лр	
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,75	34,81	101,36	749,76		
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	лр	
	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	Рассолыник 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	лр	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	лр	
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	19,3	20,9	82,8	706,14		
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	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 объёма блюд по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3</p>		Выход, гр	Фактическое значение суммарно го объёма 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	31%
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%						
Полдник		8,39	8,57	49,99	337,86	
Рекомендуемая величина		7,70	7,90	33,50	235-352,5	14%
Распределение ЭЦ в полдник при норме 10-15%						
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%