



Согласовано  
Директор ООО «Большая перемена»



Утверждено  
Директор ООО «Большая перемена»

Перспективное меню 12 лет и старше (ОВЗ)

возрастная от 12 лет и старше(ОВЗ)

категория:

прием пищи

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче-ская ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 1</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
	560	12,4	18,25	85,63	557,22	82
	250	7,35	6,25	17,66	156,25	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	110	12,4	7,78	3,74	229,2	408/505
Свекольник	180	6,6	5,76	45,95	158	пр
Биточки мясные Нежные с соусом(90/20)	200	0,6	0,1	31,7	131	349
Макаронные изделия отварные	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
Компот из смеси сухофруктов	30	2,4	0,5	12	66	пр
Хлеб пшеничный	800	32,55	21,79	124,15	817,11	
Хлеб ржаной	200	5,4	5	21,6	158	пр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	150	3,1	7,9	39,8	249	223
<b>ПОЛДНИК</b>	350	8,5	12,9	61,4	407	
Кисломолочный продукт	1730	53,45	52,94	271,18	1781,33	
Блинчики дрожжевые со слущеным молоком (120/30)						
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>						
<b>День 2</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Запеканка из творога с молоком сушеным (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	14,9	10,2	41	377
	560	31,45	14,9	73,4	560,3	
	250	3	5,8	29,7	133	96
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	110	11,5	5,06	13,23	151,28	345/505
<b>ОБЕД</b>						
Засоленный ливин-оладухай на мик бургонс	180	6,48	11,03	31,68	252	128
Котлеты рыбные из минтая фирменные с соусом (90/20)	200	1,92	0,12	25,86	151	551
Картофельное пюре	40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр
Компот из кураги	30	2,4	0,5	12	66	пр
Хлеб пшеничный	810	29,56	24,37	129,93	862,88	
Хлеб ржаной						
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>						

		День 3									
<b>ПОЛДНИК</b>		Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	np			
		Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	np			
		Булочка сахарная	100	3,3	7,3	26,4	179	638			
		Булочка сахарная	400	10,1	12,6	64	409,3				
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			1760	71,11	51,87	267,33	1832,48				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>		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	np			
		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376			
		Рйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	209			
		Рйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	629,72	88			
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			560	20,13	26,65	75,83	629,72	88			
<b>ОБЕД</b>		Ши из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	250	3,88	7	10	120	127,2	411		
		Кнегли из кур с рисом (70/30)	100	9,2	3,41	7,2	294	171			
		Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,56	46,44	103	388			
		Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	109,6	np			
		Напиток из шиповника	40	4,26	1,86	17,46	66	np			
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	12	819,8	np			
		Хлеб ржаной	800	30,24	20,63	117,5	126	741			
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			200	1,4	0,2	19,8	106,5	np			
<b>ПОЛДНИК</b>		Сок фруктовый, плодовой, ягодный тетрапак	50	2,15	1,05	22	72,3	np			
		Ватрушки с повидлом	100	1,4	0,3	16	304,8				
		Фрукт свежий, сезонный	350	4,95	1,55	57,8	1754,32				
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			1700	55,32	48,83	251,13	1754,32				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		День 4									
<b>ЗАВТРАК</b>		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	np			
		Хлеб пшеничный	200	0,2	0,1	10,2	41	377			
		Чай с лимонном	350	22,14	32,8	82,35	635,7				
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			860	24,24	35,69	173,63	1431,0	103			
<b>ОБЕД</b>		Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	3,9	2,8	20	121	259			
		Жаркое по домашнему (200/80)	280	10,05	16,45	20,88	341	349			
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	np			
		Хлеб пшеничный	50	5,31	2,32	21,83	137	np			
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	16	88	np			
		Хлеб ржаной	40	23,06	22,27	110,41	818				
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			820	23,06	22,27	110,41	818				

ПОЛДНИК	Кисломолоочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	np
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	np
	Косичка с сахаром	100	4	2,3	48	237	622
		400	10,8	7,5	85,6	467,3	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1770	56	62,67	278,36	1921	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: **День 5**

ЗАВТРАК	Свежая 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	np
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	22,08	20,09	96,57	635,91	102
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	6,53	4,75	22	160,28	102
	Ризотто из пшеницы (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	np
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	35,91	38,21	95,66	902,84	np
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, ягодный тетрапак	200	1,4	0,2	19,8	126	np
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	np
	Пирожки печеные из слоеного теста с картошкой	100	3,1	2,5	3	163	738
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	5,9	3	38,8	361,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1750	63,89	61,3	231,03	1900,05	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: **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	np
	Сыр твердый тортилья	15	3,45	4,43	0	70,5	15
	Масло сливочное	100	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	np
ОБЕД	Суп картофельный рыбный	565	11,95	20,43	79,73	566,92	289
	Пирожки с капустой в соусе красном (90/20)	250	6,64	3,98	17,37	129,23	198
	Каша из гороха с маслом	180	13	4,45	43,09	283,8	349
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	np
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	np
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	37,21	22,74	131,03	885,2	

ПОЛДНИК		Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	np
ПОЛДНИК		Блинные дрожжевые со сгущенным молоком (120/30)	150	3,1	7,9	39,3	249	223
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			350	8,5	12,9	61,4	407	
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
		Зеленый горошек консервированный	60	1,8	3,72	3,72	55,2	75
		Чай с лимонном	200	0,2		10,2	41	377
		Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	np
		Кондитерское изделие (Печенье)	50	2,4	3,5	22,8	108	np
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			550	22,06	34,02	58,18	613,5	82
ОБЕД		Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	3,88	7	10	120	
		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	np
		Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np
ИТОГО ЗА ОБЕД			810	30,03	29,21	120,16	807,4	
ПОЛДНИК		Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	np
		Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	np
		Пирожки печеные из слоеного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163	738
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			400	9,9	7,8	40,5	393,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1760	61,99	71,03	218,94	1814,2	
		День 8						
ЗАВТРАК		Свежета отварная дольками	30	0,45	0,05	2,6	12,6	54
		Биточки мясные. Нежирные с соусом (90/20)	110	12,4	7,78	3,74	152,46	408/505
		Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	7,56	46,44	294	171
		Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	np
		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			550	26,05	16,89	80,88	601,26	
ОБЕД		Упаковка овощей с соусом и вегетарианский	280	9,4	4,5	21,75	141	102
		Котлеты рыбные из минтая с лимонным 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	725
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349
		Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	np
		Хлеб ржаной	40	3,2	0,7	16	88	np
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	лр
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	лр
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	4,6	4	26,8	162	738
		400	7,4	4,5	62,6	360,3	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>1770</b>	<b>62,88</b>	<b>39,25</b>	<b>283,94</b>	<b>1770,44</b>	

**ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** 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	лр
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	лр
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47	15
		560	13,76	20,65	73,53	609,92	88
		250	3,88	7	10	120	88
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>280</b>	<b>16,78</b>	<b>30,88</b>	<b>52,8</b>	<b>464,4</b>	<b>406</b>

ОБЕД	Шш из свежей капусты с картофелем на мк бульоне	280	0,17	0,04	23,1	93,5	639
	Плов из отварной птицы (200/80)	200	4,26	1,86	17,46	109,6	лр
	Компот из замороженной ягоды	40	3,2	0,7	16	88	лр
	Хлеб пшеничный	40	28,29	40,48	119,36	875,5	лр
	Хлеб ржаной	810	5,4	5	21,6	158	лр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>200</b>	<b>18,35</b>	<b>25</b>	<b>24,3</b>	<b>293,15</b>	<b>219</b>

ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	23,75	30	45,9	451,15	
	Сырники из творога сахаром, сметаной (150/25/25)	400	65,8	91,13	238,79	1936,57	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>1890</b>	<b>89,58</b>	<b>121,13</b>	<b>284,69</b>	<b>2387,72</b>	

**ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** День 10

ЗАВТРАК	Максимально медленный, запеченные с сыром	200	8,9	15	46,7	356,3	204
	Булочка свежий, сезонный	200	0,2	0,1	32	144,6	лр
	Чай с сахаром	200	11,6	15,7	93,7	560,9	376
		500	2,12	5,38	17,13	126,18	96
		250	9,5	9,41	9,9	287,2	437/505
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>110</b>	<b>4,2</b>	<b>8,04</b>	<b>13,8</b>	<b>152,8</b>	<b>492</b>
	Радужный салат	180	0,7	0,3	24,4	103	388
	Напиток из шиповника	200	3,2	1,4	13,1	82,2	лр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	лр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>860</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	лр
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	лр
	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>	

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 суммарного объема блюд по меню гр
	завтрак	обед	
	550	808	560
		350	385
<b>Итого за день</b>		<b>1700</b>	<b>1753</b>

**Информация о пищевой, энергетической ценности меню за 10 дней**

Завтрак	19,36	22,04	79,98	597,14
Рекомендованное количество	18,00	18,40	76,60	544,680
Распределение ЭП в завтрак при норме 20-25%	29,84	26,26	117,90	841,50
Обед	27,00	27,69	114,90	816,952
Рекомендованная величина				31%
Распределение ЭП в обед при норме 30-35%	9,83	10,34	57,74	398,58
Полдник	9,00	9,20	38,30	272,408
Рекомендованная величина				15%
Распределение ЭП в полдник при норме 10-15%	59,03	58,63	255,62	1837,21
Средняя величина за день	54,00	55,20	229,80	1632,2040
Рекомендованная величина				69%
Распределение ЭП в завтрак, обед, полдник при норме 60-75%				