



№26»

20 06 г



Удостоверяю
Директор ООО "Большая переменна"

Волков С.Н.

20 06 г

Перспективное меню от 7 до 11 лет (ОВЗ)

Возрастная категория: 7-11 лет (ОВЗ)

Примен пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
	Свекольник	200	5,88	5	14,13	125	82
	Биточки мясные 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
	Хлеб пшеничный	700	27,73	18,8	112,6	732,42	пр
	Хлеб ржаной	200	5,4	5	21,6	158	223
	Итого за обед	120	2,6	6,1	33,2	208	
	Кисломолочный продукт	320	8	11,1	54,8	366	
	Блинчики дрожжевые со сладеным молоком (100/20)	1020	35,73	29,9	167,4	1098,42	
	Итого за полдник						
	Итого за день:						
День 2							
	Итого за день:	200	5,4	9,4	7,8	124	96
	Обед	90	9,41	4,14	10,83	118,05	345/505
	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	150	5,4	9,2	26,4	210	128
	Котлеты рыбные из минтая фирменные с соусом (60/30)	200	1,92	0,12	25,86	151	551
	Картофельное пюре	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
	Компот из кураги	30	2,4	0,5	12	66	пр
	Хлеб пшеничный	700	27,73	24,76	95,99	751,25	пр
	Хлеб ржаной	200	5,4	5	21,6	158	пр
	Итого за обед	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	Полдник	50	1,65	3,65	13,2	89,5	638
	Кисломолочный продукт	350	8,45	8,95	50,8	319,8	
	Фрукт свежий, сезонный	1050	36,18	33,71	146,79	1071,05	
	Булочка сахарная						
	Итого за полдник						
	Итого за день:						

		День 3							
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	200	3,1	5,6	8	96	98		
	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	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		
	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	0,8	16	88	пр		
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	18,02	18,84	99,1	711,4	пр		
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	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 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									
		День 7									
		День 8									
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	198			
	Каша из гороха с маслом	150	10,9	3,71	35,91	236,49	131	349			
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	82,2	66	лр			
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	12	754,54	лр			
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	114,31	158	208	лр			
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	30,85	18,61	21,6	158	223				
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	33,2	208					
	Блинчики дрожжевые со спелым молоком (100/20)	120	2,6	6,1	54,8	366					
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	8	11,1	169,11	1120,54					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1020	38,85	29,71	8	96	82				
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	3,1	5,6	9,82	98,32	444,505				
	Котлеты куриные, припущенные с соусом (60/30)	90	10,88	11,77	35,71	198,02	305				
	Рис отварной с овощами	150	3,61	4,51	25,86	151	551				
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	17,5	109,6	лр				
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	12	66	лр				
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	108,89	718,94	738				
	ИТОГО ЗА ОБЕД		710	26,11	24,3	2,25	122,25	лр			
	ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	1,4	0,3	16	72,3	лр			
		Фрукт свежий, сезонный	200	5,4	5	21,6	158	лр			
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		375	9,1	7,1	39,85	352,55				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1085	35,21	31,4	148,74	1071,49					
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	125			
	Картофель отварной с маслом	150	2,9	4,7	33,6	145	349				
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	лр				
	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	25,43	14,94	127,03	707,45	лр				
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				
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		375	3,45	3	20,1	121,5	738				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1095	31,68	18,44	182,93	1027,25					

		День 9									
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картошкой на м/к бульоне	200	4,6	6,4	7,9	110	88				
	Глив 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		200	5,4	5	21,6	158	пр				
		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				
	Тфтели 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		200	5,4	5	21,6	158	пр				
		100	1,4	0,3	16	72,3	пр				
		50	0,85	2,6	10,85	97	пр				
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 ДЕНЬ:		11175	338,29	315,98	1526,84	10697,27					
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1117,5	33,83	31,60	152,68	1069,73					

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 го объема блюд по меню гр
обед	700	705	
полдник	300	352	
	1000	1057	

Итого за день						
Информация о пищевой, энергетической ценности меню за 10 дней						
		25,44	23,03	102,70	731,87	
Обед		23,10	23,70	100,50	705-822,5	31%
Рекомендуемая величина		8,39	8,57	49,99	337,86	
Распределение ЭП в обед при норме 30-35%		7,70	7,90	33,50	235-352,5	14%
Полдник						
Рекомендуемая величина						
Распределение ЭП в полдник при норме 10-15%		33,83	31,60	152,68	1069,73	
Средняя величина за день		30,80	31,60	134,00	940-1175	46%
Рекомендуемая величина						
Распределение ЭП в обед, полдник при норме 40-50%						