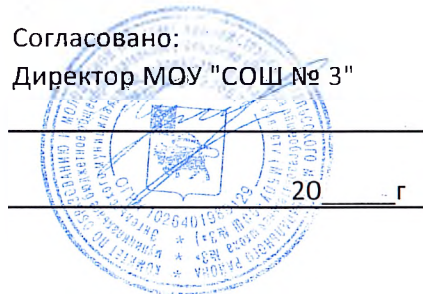


Согласовано:  
Директор МОУ "СОШ № 3"



Утверждаю  
Директор ООО "Большая перемена"  
Болков С.Н.



Перспективное меню от 12 лет и старше (ОВЗ)

Возрастная категория: от 12 лет и старше(ОВЗ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Неделя 1 День 1</b>						
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	200	5,8	6,9	36,1	220,2
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92
	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>12,4</b>	<b>18,25</b>	<b>85,63</b>	<b>557,22</b>
	Свекольник	250	7,35	6,25	17,66	156,25
	Биточки мясные Нежные с соусом(90/20)	110	12,4	7,78	3,74	152,46
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	45,95	229,2
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>32,55</b>	<b>21,79</b>	<b>124,15</b>	<b>817,11</b>
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158
	Блинчики дрожжевые со сгущённым молоком (120/30)	150	3,1	7,9	39,8	249
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>8,5</b>	<b>12,9</b>	<b>61,4</b>	<b>407</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1710</b>	<b>53,45</b>	<b>52,94</b>	<b>271,18</b>	<b>1781,33</b>
<b>День 2</b>						
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком сгущённым (150/50)	200	26,6	13,6	24,2	332
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3
	Батон нарезной	50	3,25	1	23	115
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>31,45</b>	<b>14,9</b>	<b>73,4</b>	<b>560,3</b>
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
	Картофельное пюре	180	6,48	11,03	31,68	252
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	151
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>29,56</b>	<b>24,37</b>	<b>129,93</b>	<b>862,88</b>
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3
	Булочка сахарная	100	3,3	7,3	26,4	179
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>10,1</b>	<b>12,6</b>	<b>64</b>	<b>409,3</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1760</b>	<b>71,11</b>	<b>51,87</b>	<b>267,33</b>	<b>1832,48</b>
<b>День 3</b>						
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	9,83	11	42	302
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>20,13</b>	<b>26,65</b>	<b>75,83</b>	<b>629,72</b>
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	250	3,88	7	10	120
	Кнели из кур с рисом (70/30)	100	9,2	3,41	7,2	127,2
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,56	46,44	294
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>30,24</b>	<b>20,63</b>	<b>117,5</b>	<b>819,8</b>
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный тетрапак	200	1,4	0,2	19,8	126
	Ватрушки с повидлом	50	2,15	1,05	22	106,5
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>4,95</b>	<b>1,55</b>	<b>57,8</b>	<b>304,8</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1700</b>	<b>55,32</b>	<b>48,83</b>	<b>251,13</b>	<b>1754,32</b>
<b>День 4</b>						
ЗАВТРАК	Плов из птицы (200/80)	280	16,78	30,88	52,8	464,4
	Кукуруза консервированная припущеная	30	0,9	0,06	1,89	20,7
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>22,14</b>	<b>32,8</b>	<b>82,35</b>	<b>635,7</b>
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	3,9	2,8	20	121
	Жаркое по домашнему (200/80)	280	10,05	16,45	20,88	341
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
	Хлеб пшеничный	50	5,31	2,32	21,83	137
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	88
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>820</b>	<b>23,06</b>	<b>22,27</b>	<b>110,41</b>	<b>818</b>
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3
	Косичка с сахаром	100	4	2,3	48	237
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>10,8</b>	<b>7,6</b>	<b>85,6</b>	<b>467,3</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1770</b>	<b>56</b>	<b>62,67</b>	<b>278,36</b>	<b>1921</b>

День 5						
ЗАВТРАК	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	2,6	12,6
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	45,95	229,2
	Фрикадельки мясные с соусом красным (90/20)	110	10,57	12,32	15,56	224,51
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>22,08</b>	<b>20,09</b>	<b>96,57</b>	<b>635,91</b>
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	6,53	4,75	22	160,28
	Рагу из птицы (200/80)	280	22,02	30,8	19,8	463,96
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>35,91</b>	<b>38,21</b>	<b>95,66</b>	<b>902,84</b>
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный тетрапак	200	1,4	0,2	19,8	126
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>5,9</b>	<b>3</b>	<b>38,8</b>	<b>361,3</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1760</b>	<b>63,89</b>	<b>61,3</b>	<b>231,03</b>	<b>1900,05</b>
Неделя 2 День 6						
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	4,2	7,6	30,2	206,4
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92
	Сыр твердый порциями	15	3,45	4,43	0	70,5
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>565</b>	<b>11,95</b>	<b>20,43</b>	<b>79,73</b>	<b>566,92</b>
ОБЕД	Суп картофельный рыбный	250	6,64	3,58	17,37	129,23
	Котлета по домашнему в соусе красном (90/20)	110	10,31	12,25	9,41	165,57
	Каша из гороха с маслом	180	13	4,45	43,09	283,8
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>37,21</b>	<b>22,74</b>	<b>131,03</b>	<b>885,2</b>
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158
	Блинчики дрожжевые со сгущённым молоком (120/30)	150	3,1	7,9	39,8	249
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>8,5</b>	<b>12,9</b>	<b>61,4</b>	<b>407</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1725</b>	<b>57,66</b>	<b>56,07</b>	<b>272,16</b>	<b>1859,12</b>
День 7						
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	15,06	26	3,06	317,3
	Зелёный горошек консервированный	60	1,8	3,72	3,72	55,2
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92
	Кондитерское изделие (Печенье)	50	2,4	3,5	22,8	108
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>22,06</b>	<b>34,02</b>	<b>58,18</b>	<b>613,5</b>
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	3,88	7	10	120
	Котлеты куриные, прилущенные с соусом (90/20)	110	13,3	14,38	12	123,2
	Рис отварной с овощами	180	4,33	5,41	42,8	237,6
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	151
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>30,03</b>	<b>29,21</b>	<b>120,16</b>	<b>807,4</b>
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>9,9</b>	<b>7,8</b>	<b>40,6</b>	<b>393,3</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1760</b>	<b>61,99</b>	<b>71,03</b>	<b>218,94</b>	<b>1814,2</b>

День 8						
ЗАВТРАК	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	2,6	12,6
	Биточки мясные Нежные с соусом(90/20)	110	12,4	7,78	3,74	152,46
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,56	46,44	294
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>26,05</b>	<b>16,89</b>	<b>80,88</b>	<b>601,26</b>
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	6,4	4,5	21,75	141
	Котлеты рыбные из минтая Фирменные с соусом (90/20)	110	11,5	5,06	13,23	151,28
	Картофель отварной с маслом	180	3,47	5,64	40,32	188
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,7	16	88
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>820</b>	<b>29,43</b>	<b>17,86</b>	<b>140,46</b>	<b>808,88</b>
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный тетрапак	200	1,4	0,2	19,8	126
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	4,6	4	26,8	162
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>7,4</b>	<b>4,5</b>	<b>62,6</b>	<b>360,3</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1770</b>	<b>62,88</b>	<b>39,25</b>	<b>283,94</b>	<b>1770,44</b>
День 9						
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,4	28,8	291,9
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>13,76</b>	<b>20,65</b>	<b>73,53</b>	<b>609,92</b>
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	250	3,88	7	10	120
	Плов из отварной птицы (200/80)	280	16,78	30,88	52,8	464,4
	Компот из замороженной ягоды	200	0,17	0,04	23,1	93,5
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,7	16	88
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>28,29</b>	<b>40,48</b>	<b>119,36</b>	<b>875,5</b>
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158
	Сырники из творога сахаром, сметаной (150/25/25)	200	18,35	25	24,3	293,15
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>23,75</b>	<b>30</b>	<b>45,9</b>	<b>451,15</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1890</b>	<b>65,8</b>	<b>91,13</b>	<b>238,79</b>	<b>1936,57</b>
День 10						
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	8,6	15	46,7	356,3
	Фрукт свежий, сезонный	200	2,8	0,6	32	144,6
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>11,6</b>	<b>15,7</b>	<b>93,7</b>	<b>560,9</b>
ОБЕД	Рассольник ленинградский вегетарианский	250	2,12	5,38	17,13	126,18
	Тефтели мясные с соусом (90/20)	110	9,5	9,41	9,9	287,2
	Рагу из овощей	180	4,2	8,04	13,8	152,8
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</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
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3
	Булочка Веснушка	100	1,7	5,2	21,7	194
<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	550	560
обед	800	808
полдник	350	385
<b>Итого за день</b>	<b>1700</b>	<b>1753</b>

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за 10 дней					
<i>Завтрак</i>		19,36	22,04	79,98	597,14
<i>Рекомендуемая величина</i>		18,00	18,40	76,60	544-680
<i>Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%</i>					22%
<i>Обед</i>		29,84	26,26	117,90	841,50
<i>Рекомендуемая величина</i>		27,00	27,60	114,90	816-952
<i>Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%</i>					31%
<i>Полдник</i>		9,83	10,34	57,74	398,58
<i>Рекомендуемая величина</i>		9,00	9,20	38,30	272-408
<i>Распределение ЭЦ в полдник при норме 10-15%</i>					15%
<i>Средняя всего за день</i>		59,03	58,63	255,62	1837,21
<i>Рекомендуемая величина</i>		54,00	55,20	229,80	1632-2040
<i>Распределение ЭЦ в завтрак,обед, полдник при норме 60-75%</i>					68%