

Согласовано:

Директор МОУ «СОШ № 12 им. В.Ф. Суханова»

*Суханова В.Ф.*



20 24 г

Утверждаю

Директор ООО "Большая перемена"

*Волков С.Н.*



20 24 г

Перспективное меню от 7 до 11 лет (ОВЗ)

Возрастная категория: 7-11 лет (ОВЗ)

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

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	пр			
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр			
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>25,9</b>	<b>17,17</b>	<b>102,64</b>	<b>706,69</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>	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			
<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>1050</b>	<b>30,85</b>	<b>18,72</b>	<b>160,44</b>	<b>1011,49</b>				
День 4										
<b>ОБЕД</b>	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	0,6	16	88	пр			
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>18,02</b>	<b>18,84</b>	<b>99,1</b>	<b>711,4</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>	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			
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>8,8</b>	<b>6,45</b>	<b>61,6</b>	<b>348,8</b>				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1070</b>	<b>26,82</b>	<b>25,29</b>	<b>160,7</b>	<b>1060,2</b>				
День 5										
<b>ОБЕД</b>	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			
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>28,57</b>	<b>37,2</b>	<b>82,27</b>	<b>780,08</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>	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			
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>375</b>	<b>5,1</b>	<b>2,3</b>	<b>38,05</b>	<b>320,55</b>				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1075</b>	<b>33,67</b>	<b>39,5</b>	<b>120,32</b>	<b>1100,63</b>				

Неделя 2 День 6										
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			
	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			
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>										
<b>ПОЛДНИК</b>										
	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	пр			
	Блинчики дрожжевые со стущённым молоком (100/20)	120	2,6	6,1	33,2	208	223			
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>										
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>										
		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			
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>										
<b>ПОЛДНИК</b>										
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	710	26,11	24,3	108,89	718,94				
	Фрукт свежий , сезонный	75	2,3	1,8	2,25	122,25	738			
	Кисломолочный продукт	100	1,4	0,3	16	72,3	пр			
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>										
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>										
		1085	35,21	31,4	148,74	1071,49				
День 8										
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			
	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			
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>										
<b>ПОЛДНИК</b>										
	Сок фруктовый, плодовой, ягодный тетрапак	720	25,43	14,94	127,03	707,45				
	Фрукт свежий , сезонный	200	1,4	0,2	19,8	126	пр			
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	1,4	0,3	16	72,3	пр			
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>										
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>										
		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	пр			
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр			
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>24,75</b>	<b>34,81</b>	<b>101,36</b>	<b>749,76</b>				
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	пр			
	Сырники из творога сахаром, сметаной (100/25/25)	150	12,2	20,7	16,2	195	219			
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>17,6</b>	<b>25,7</b>	<b>37,8</b>	<b>353</b>				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1660</b>	<b>42,35</b>	<b>60,51</b>	<b>139,16</b>	<b>1102,76</b>				
День 10										
ОБЕД	Рассольник 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	пр			
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр			
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>19,3</b>	<b>20,9</b>	<b>82,8</b>	<b>706,14</b>				
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	пр			
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр			
	Булочка Веснушка	50	0,85	2,6	10,85	97	606			
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>7,65</b>	<b>7,9</b>	<b>48,45</b>	<b>327,3</b>				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1050</b>	<b>26,95</b>	<b>28,8</b>	<b>131,25</b>	<b>1033,44</b>				
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>11175</b>	<b>338,29</b>	<b>315,98</b>	<b>1526,84</b>	<b>10697,27</b>				
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1117,5</b>	<b>33,83</b>	<b>31,60</b>	<b>152,68</b>	<b>1069,73</b>				

Выход, гр	Фактиче-е значение суммарно го объёма блюд по меню гр
обед	705
полдник	352
<b>Итого за день</b>	<b>1057</b>

Норма среднего значения суммарного объёма блюд по СанПин 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3

**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
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%				31%
Полдник	8,39	8,57	49,99	337,86
Рекомендуемая величина	7,70	7,90	33,50	235-352,5
Распределение ЭЦ в полдник при норме 10-15%				14%
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%