



Сотласавано:
Директор МОУ «СОШ п. Придорожжыный»

В. П. Комаров

2024 г



Утверждаю:
Директор ООО "Большая перемена"

Водков С.Н.

г

Перспективное меню 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)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
		Неделя 1 День 1					
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	200	5,8	6,9	36,1	220,2	175
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	лр
	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	лр
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	12,4	18,25	85,63	557,22	
	Свекольник	250	7,35	6,25	17,66	156,25	82
	Биточки мясные Нежные с соусом(90/20)	110	12,4	7,78	3,74	152,46	408/505
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	45,95	229,2	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	лр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	лр
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	32,55	21,79	124,15	817,11	
	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	лр
	Египички дрожжевые со сгущённым молоком (120/30)	150	3,1	7,9	39,8	249	223
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	8,5	12,9	61,4	407	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	53,45	52,94	271,18	1781,33	
		День 2					
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком сгущёным (150/50)	200	26,6	13,6	24,2	332	224
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	лр
	Батон нарезной	50	3,25	1	23	115	лр
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	31,45	14,9	73,4	560,3	
ОБЕД	Рассолыник ленинградский на м/к бульоне	250	3	5,8	29,7	133	96
	Котлеты рыбные из минтая фирменные с соусом (90/20)	110	11,5	5,06	13,23	151,28	345/505
	Картофельное пюре	180	6,48	11,03	31,68	252	128
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	151	551
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	лр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	лр
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	29,56	24,37	129,93	862,88	

ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	лр
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	лр
	Булочка сахарная	100	3,3	7,3	26,4	179	638
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	10,1	12,6	64	409,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	71,11	51,87	267,33	1832,48	
День 3							
ЗАВТРАК	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	лр
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
	Рйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,13	26,65	75,83	629,72	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	250	3,88	7	10	120	88
	Кнели из кур с рисом (70/30)	100	9,2	3,41	7,2	127,2	411
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,56	46,44	294	171
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	лр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	лр
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	30,24	20,63	117,5	819,8	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный тетрапак	200	1,4	0,2	19,8	126	лр
	Ватрушки с повидлом	50	2,15	1,05	22	106,5	741
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	лр
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	4,95	1,55	57,8	304,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	55,32	48,83	251,13	1754,32	
День 4							
ЗАВТРАК	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	лр
	Чай с лимоном	200	0,2	0,2	10,2	41	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22,14	32,8	82,35	635,7	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	3,9	2,8	20	121	103
	Жаркое по домашнему (200/80)	280	10,05	16,45	20,88	341	259
	Комлот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349
	Хлеб пшеничный	50	5,31	2,32	21,83	137	лр
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	88	лр
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	23,06	22,27	110,41	818	

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	100	4	2,3	48	237	622
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			400	10,8	7,6	85,6	467,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1770	56	62,67	278,36	1921	
День 5								
ЗАВТРАК		Свежгла 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	лр
		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			560	22,08	20,09	96,57	635,91	
ОБЕД		Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	6,53	4,75	22	160,28	102
		Рагу из птицы (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	лр
		Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	лр
ИТОГО ЗА ОБЕД			800	35,91	38,21	95,66	902,84	
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 сладного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163	738
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			400	5,9	3	38,8	361,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1760	63,89	61,3	231,03	1900,05	
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	лр
		Сыр твердый порциями	15	3,45	4,43	0	70,5	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	лр
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			565	11,95	20,43	79,73	566,92	
ОБЕД		Суп картофельный рыбный	250	6,64	3,58	17,37	129,23	289
		Котлета по домашнему в соусе красном (90/20)	110	10,31	12,25	9,41	165,57	274/505
		Каша из гороха с маслом	180	13	4,45	43,09	283,8	198
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349
		Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	лр
		Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	лр
ИТОГО ЗА ОБЕД			810	37,21	22,74	131,03	885,2	

ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158		пр	
	Блинчики дрожжевые со слущеным молоком (120/30)	150	3,1	7,9	39,8	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	
	Зелёный горошек консервированный	60	1,8	3,72	3,72	55,2		75	
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41		377	
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92		пр	
	Кондитерское изделие (Печенье)	50	2,4	3,5	22,8	108		пр	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22,06	34,02	58,18	613,5			
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	3,88	7	10	120		82	
	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		пр	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66		пр		
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	30,03	29,21	120,16	807,4			
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158		пр	
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3		пр	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	9,9	7,8	40,6	393,3		738	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	61,99	71,03	218,94	1814,2			
День 8									
ЗАВТРАК	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	2,6	12,6		54	
	Биточки мясные Нежные с соусом(90/20)	110	12,4	7,78	3,74	152,46		408/505	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,56	46,44	294		171	
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2		пр	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60		376	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	26,05	16,89	80,88	601,26			
ОБЕД	Сул картофельный с бобовыми вегетарианский	250	6,4	4,5	21,75	141		102	
	Котлеты рыбные из минтага фирменные с 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		125	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131		349	
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6		пр	
Хлеб ржаной	40	3,2	0,7	16	88		пр		
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	пр
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	4,6	4	26,8	162	738
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		400	7,4	4,5	62,6	360,3	
		1770	62,88	39,25	283,94	1770,44	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Терулес" жидкая	200	7,16	9,4	28,8	291,9	266
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47	15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	13,76	20,65	73,53	609,92	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	250	3,88	7	10	120	88
	Плов из отварной птицы (200/80)	280	16,78	30,88	52,8	464,4	406
	Компот из замороженной ягоды	200	0,17	0,04	23,1	93,5	639
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,7	16	88	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	28,29	40,48	119,36	875,5	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	пр
	Сырники из творога сахаром, сметаной (150/25/25)	200	18,35	25	24,3	293,15	219
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	23,75	30	45,9	451,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1890	65,8	91,13	238,79	1936,57	
День 10							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	8,6	15	46,7	356,3	204
	Фрукт свежий, сезонный	200	2,8	0,6	32	144,6	пр
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	11,6	15,7	93,7	560,9	
ОБЕД	Рассолыник ленинградский вегетарианский	250	2,12	5,38	17,13	126,18	96
	Тептели мясные с соусом (90/20)	110	9,5	9,41	9,9	287,2	437/505
	Рагу из овощей	180	4,2	8,04	13,8	152,8	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		800	22,12	25,03	90,33	817,38	

ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	гр
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	гр
	Булочка Веснушка	100	1,7	5,2	21,7	194	606
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	8,5	10,5	59,3	424,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1800	42,22	51,23	243,33	1802,58	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17645	590,32	586,32	2556,19	18372,09	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1764,5	59,03	58,63	255,62	1837,21	

Норма среднего значения суммарного объёма блюд по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3		Выход, гр	Фактическое значение суммарно го объёма блюд по меню гр
	завтрак	550	560
	обед	800	808
	полдник	350	385
	Итого за День	1700	1753

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за 10 дней

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