

Согласовано:  
Директор МАOU «Образовательный центр №3»

*Степанов Александр Сергеевич*

*09.01.2021* г.

Утверждаю:  
Директор ООО «Большая перемена»  
Войков С.Н.



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 с вареными	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>	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	пр
	Блинчики дрожжевые сгущённым 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>	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	200	5,4	9,4	7,8	124	96
	Котлеты рыбные из минтая Фирменные с соусом (60/30)	90	9,41	4,14	10,83	118,05	345/505
	Картофельное пюре	150	5,4	9,2	26,4	210	128
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	151	551
	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>24,76</b>	<b>95,99</b>	<b>751,25</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
	Булочка сахарная	50	1,65	3,65	13,2	89,5	638
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>8,45</b>	<b>8,95</b>	<b>50,8</b>	<b>319,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1050</b>	<b>36,18</b>	<b>33,71</b>	<b>146,79</b>	<b>1071,05</b>	



<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	200	3,1	5,6	88
	Кнели из кур с рисом (60/30)	90	8,3	3,07	411
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	171
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	388
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	пр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>25,9</b>	<b>17,17</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый, плодовой, ягодный тетрапак	200	1,4	0,2	
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	
	Ватрушки с повидлом	50	2,15	1,05	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>4,95</b>	<b>1,55</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1050</b>	<b>30,85</b>	<b>18,72</b>	

<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,12	2,24	103
	Жаркое по домашнему (180/60)	240	6,9	14,1	259
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	349
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	пр
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	пр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>18,02</b>	<b>18,84</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	
	Косичка с сахаром	50	2	1,15	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>8,8</b>	<b>6,45</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1070</b>	<b>26,82</b>	<b>25,29</b>	

<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	3,4	8,6	102
	Рагу из птицы (170/70)	240	18,87	26,4	407
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	388
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	пр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>28,57</b>	<b>37,2</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый, плодовой, ягодный тетрапак	200	1,4	0,2	
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	75	2,3	1,8	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>375</b>	<b>5,1</b>	<b>2,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1075</b>	<b>33,67</b>	<b>39,5</b>	

**День 3**

Куриные супы	8	96	88
Бульоны	6,44	114	411
Хлеб пшеничный	38,7	24	171
Хлеб ржаной	24,4	10	388
Сметана	13,1	82	пр
Сок фруктовый, плодовой, ягодный тетрапак	12	66	пр
Фрукт свежий, сезонный	102,64	706	
Ватрушки с повидлом	19,8	12	
Сметана	16	72	
Сок фруктовый, плодовой, ягодный тетрапак	22	106	
Фрукт свежий, сезонный	57,8	304	
Ватрушки с повидлом	160,44	1011	

**День 4**

Бульоны	16	96	103
Хлеб пшеничный	17,9	286	259
Хлеб ржаной	31,7	131	349
Сметана	17,5	109	пр
Сок фруктовый, плодовой, ягодный тетрапак	16	88	пр
Фрукт свежий, сезонный	99,1	711	
Ватрушки с повидлом	21,6	158	
Сметана	16	72,3	
Сок фруктовый, плодовой, ягодный тетрапак	24	118	
Фрукт свежий, сезонный	61,6	348	
Ватрушки с повидлом	160,7	1060	

**День 5**

Куриные супы	15,8	131,2	102
Бульоны	16,97	397,6	407
Хлеб пшеничный	24,4	103	388
Хлеб ржаной	13,1	82,2	пр
Сметана	12	66	пр
Сок фруктовый, плодовой, ягодный тетрапак	82,27	780,08	
Фрукт свежий, сезонный	19,8	126	
Ватрушки с повидлом	16	72,3	
Сметана	2,25	122,25	
Сок фруктовый, плодовой, ягодный тетрапак	38,05	320,55	
Фрукт свежий, сезонный	20,32	1100,6	



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>700</b>	<b>30,85</b>	<b>18,61</b>	<b>114,31</b>	<b>754,54</b>				
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	пр			
	Блинчики дрожжевые со сгущённым 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>38,85</b>	<b>29,71</b>	<b>169,11</b>	<b>1120,54</b>					
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>710</b>	<b>26,11</b>	<b>24,3</b>	<b>108,89</b>	<b>718,94</b>				
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	75	2,3	1,8	2,25	122,25	738			
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр			
	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	пр			
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>375</b>	<b>9,1</b>	<b>7,1</b>	<b>39,85</b>	<b>352,55</b>					
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1085</b>	<b>35,21</b>	<b>31,4</b>	<b>148,74</b>	<b>1071,49</b>					
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>720</b>	<b>25,43</b>	<b>14,94</b>	<b>127,03</b>	<b>707,45</b>				
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 дрожжевого теста с капустой и яйцом	75	3,45	3	20,1	121,5	738			
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>375</b>	<b>6,25</b>	<b>3,5</b>	<b>55,9</b>	<b>319,8</b>					
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1095</b>	<b>31,68</b>	<b>18,44</b>	<b>182,93</b>	<b>1027,25</b>					



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>	

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 суммарного объёма блюд по меню гр
обед	700	705
полдник	300	352
<b>Итого за день</b>	<b>1000</b>	<b>1057</b>

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%