



Согласовано:
Директор МБОУ «СОШ №2 имени благоверного князя
Дмитрия Донского»

09.01 2024 г



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

09.01 2024 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		
Неделя 1 День 1							
	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
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	27,73	18,8	112,6	732,42	
	ПОЛДНИК	200	5,4	5	21,6	158	пр
	Блинчики дрожжевые со стужённым молоком (100/20)	120	2,6	6,1	33,2	208	223
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	320	8	11,1	54,8	366	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1020	35,73	29,9	167,4	1098,42	
День 2							
	ОБЕД	200	5,4	9,4	7,8	124	96
	Рассольник 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	30	2,4	0,5	12	66	пр
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	27,73	24,76	95,99	751,25	
	ПОЛДНИК	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	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	1050	36,18	33,71	146,79	1071,05	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						

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			
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	25,9	17,17	102,64	706,69				
	СОК ФРУКТОВЫЙ, ПЛОДОВЫЙ, 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	0,6	16	88	пр			
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	18,02	18,84	99,1	711,4				
	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				
	СОК ФРУКТОВЫЙ, ПЛОДОВЫЙ, 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

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
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	700	30,85	18,61	114,31	754,54	
	Блинчики дрожжевые со стужённым молоком (100/20)	200	5,4	5	21,6	158	пр
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		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
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		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
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, 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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1095	31,68	18,44	182,93	1027,25	

День 9										
ОБЕД	Шти 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			
	Плов из замороженной ягоды	200	0,17	0,04	23,1	93,5	639			
	Компот из замороженной ягоды	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр			
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	12	66	пр			
	Хлеб ржаной	700	24,75	34,81	101,36	749,76	пр			
	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	219			
	Сырники из творога сахаром, сметаной (100/25/25)	150	12,2	20,7	16,2	195				
ИТОГО ЗА ОБЕД		350	17,6	25,7	37,8	353				
ПОЛДНИК		1660	42,35	60,51	139,16	1102,76				
День 10										
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК						100,94	96			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						235	437/505			
		200	1,7	4,3	13,7	119	492			
		90	7,8	7,7	8,1	103	388			
		150	3,5	6,7	11,5	82,2	пр			
		200	0,7	0,3	24,4	66	пр			
		30	3,2	1,4	13,1	706,14				
		30	2,4	0,5	12	158	пр			
		700	19,3	20,9	82,8	72,3	пр			
		200	5,4	5	21,6	97	606			
		100	1,4	0,3	16	327,3				
		50	0,85	2,6	10,85	1033,44				
		350	7,65	7,9	48,45	10697,27				
		1050	26,95	28,8	131,25	1069,73				
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		11175	338,29	315,98	1526,84	10697,27				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1117,5	33,83	31,60	152,68	1069,73				
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:										
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:										

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
обед	700	705
полдник	300	352
Итого за день	1000	1057

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