

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



20 24 г

Перспективное меню (ОВЗ)

Согласовано  
Директор МОУ "СОШ №82"  
Колтунова И.Е.



20 24 г

## ООО "БОЛЫШАЯ ПЕРЕМЕНА"

Возрастная категория: от 12 лет (ОВЗ 2 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
ОБЕД	Морковь туш-я с курагой	100	1,13	4,5	9,8	66	484
	Свекольник	250	7,35	6,25	17,66	156,25	82
	Котлета по домашнему в соусе красном (90/20)	110	10,31	12,25	9,41	165,57	274/505
	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 ржаной	30	3,2	1,4	13,1	82,2	лр
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	12	66	лр	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>900</b>	<b>31,59</b>	<b>30,76</b>	<b>139,62</b>	<b>896,22</b>	
Полдник	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	лр
	Сок фруктовый, плодовой, ягодный тетрапак	200	1,4	0,2	19,8	126	лр
	Плюшка Московская	50	1,3	5,55	13,85	94,5	535
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>4,1</b>	<b>6,05</b>	<b>49,65</b>	<b>292,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1250</b>	<b>35,69</b>	<b>36,81</b>	<b>189,27</b>	<b>1189,02</b>	
<b>День 2</b>							
ОБЕД	Кабачковая икра	100	2,5	6,5	11,2	112	лр/53
	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	250	3	5,8	29,7	133	96
	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
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	551
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	лр
Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	лр	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>900</b>	<b>33,08</b>	<b>25,75</b>	<b>149,86</b>	<b>954,16</b>	
Полдник	Булочка фруктовая	50	1,75	2	13,75	80,5	617
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	лр
Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	лр	
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>8,55</b>	<b>7,3</b>	<b>51,35</b>	<b>310,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1250</b>	<b>41,63</b>	<b>33,05</b>	<b>201,21</b>	<b>1264,96</b>	

День 3

<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	250	3,88	7	10	120	88
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами (70/30)	100	14,66	10,45	5,1	182	294
	Картофельное пюре	180	6,48	11,03	31,68	252	128
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>800</b>	<b>32,38</b>	<b>31,14</b>	<b>100,64</b>	<b>832,6</b>	
<b>Полдник</b>	Компот из замороженной ягоды	200	0,17	0,04	23,1	93,5	639
	Ватрушки с повидлом	50	2,15	1,05	22	106,5	741
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	лр
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>3,72</b>	<b>1,39</b>	<b>61,1</b>	<b>272,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1150</b>	<b>36,1</b>	<b>32,53</b>	<b>161,74</b>	<b>1104,9</b>	

День 4

<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови с яблоком	100	3,5	4	6,8	76	71	
	Сул картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	3,9	2,8	20	121	103	
	Котлеты куриные, припущенные с соусом (90/20)	110	13,29	14,38	12	120,2	444/505	
	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	30	2,4	0,5	12	66	лр	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	лр	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>900</b>	<b>39,09</b>	<b>26,73</b>	<b>137,59</b>	<b>864</b>	
	<b>Полдник</b>	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	лр
		Сок фруктовый, плодовой, ягодный тетрапак	200	1,4	0,2	19,8	126	лр
Косичка с сахаром		50	2	1,15	24	118,5	622	
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>4,8</b>	<b>1,65</b>	<b>59,8</b>	<b>316,8</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1250</b>	<b>43,89</b>	<b>28,38</b>	<b>197,39</b>	<b>1180,8</b>		

		День 5									
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты	100	1,16	5,86	11,3	102,2	43				
	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	пр				
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр				
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>900</b>	<b>37,07</b>	<b>44,07</b>	<b>106,96</b>	<b>1005,04</b>					
<b>Полдник</b>	Булочка фруктовая	50	1,75	2	13,75	80,5	617				
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр				
	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	пр				
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>8,55</b>	<b>7,3</b>	<b>51,35</b>	<b>310,8</b>					
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1250</b>	<b>45,62</b>	<b>51,37</b>	<b>158,31</b>	<b>1315,84</b>					
<b>День 6</b>											
<b>ОБЕД</b>	Икра свекольная	100	4,2	6,1	10,1	130	95				
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3	5,8	29,7	133	96				
	Супле из кур с соусом (70/30)	100	12,4	7,78	3,74	152,46	408				
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,56	46,44	294	171				
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	551				
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр				
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр				
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>900</b>	<b>37,98</b>	<b>29,72</b>	<b>145,3</b>	<b>997,42</b>					
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	50	1,35	7,3	17,7	131	769				
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр				
	Кисель из ягод	200	0,1		27,9	111	396				
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>2,85</b>	<b>7,6</b>	<b>61,6</b>	<b>314,3</b>					
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1250</b>	<b>40,83</b>	<b>37,32</b>	<b>206,9</b>	<b>1311,72</b>					

Неделя 2 День 7										
День 8										
<b>ОБЕД</b>	Морковь туш-я с курагой	100	1,13	4,5	9,8	66	484			
	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,93	5,6	9,85	178,98	112			
	Жаркое по домашнему (200/80)	280	10,05	16,45	20,88	331	259			
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349			
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6				
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66				
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>900</b>	<b>23,37</b>	<b>29,01</b>	<b>101,69</b>	<b>882,58</b>				
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3				
	Сок фруктовый, плодовой, ягодный тетрапак	200	1,4	0,2	19,8	126				
	Плюшка Московская	50	1,3	5,55	13,85	94,5				
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>	<b>350</b>	<b>4,1</b>	<b>6,05</b>	<b>49,65</b>	<b>292,8</b>					
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1250</b>	<b>27,47</b>	<b>35,06</b>	<b>151,34</b>	<b>1175,38</b>					
<b>ОБЕД</b>	Кабачковая икра	100	2,5	6,5	11,2	112	112		пр/53	
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	3,88	7	10	120	406	82		
	Плов из отварной птицы (200/80)	280	16,78	30,88	52,8	464,4	406			
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388			
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6				
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66				
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>900</b>	<b>30,52</b>	<b>47,04</b>	<b>127,86</b>	<b>975</b>				
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	75	2,3	1,9	2,25	122	738			
	Компот из замороженной ягоды	200	0,17	0,04	23,1	98,5	639			
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3				
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>	<b>375</b>	<b>3,87</b>	<b>2,24</b>	<b>41,35</b>	<b>287,8</b>					
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1275</b>	<b>34,39</b>	<b>49,28</b>	<b>169,21</b>	<b>1262,8</b>					

ОБЕД		День 9									
	Салат из белокочанной капусты	100	1,16	5,86	11,3	102,2	43				
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	6,4	4,5	21,75	141	102				
	Котлеты рыбные из минтая фирменные соусом (90/20)	110	11,5	5,06	13,23	151,28	345				
	Картофель отварной с маслом	180	3,47	5,64	40,32	188	125				
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	551				
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр				
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр				
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>910</b>	<b>31,11</b>	<b>23,54</b>	<b>141,92</b>	<b>870,44</b>					
	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	пр				
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	75	3,45	3	20,1	121,5	738				
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр				
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>375</b>	<b>10,25</b>	<b>8,3</b>	<b>57,7</b>	<b>351,8</b>					
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1285</b>	<b>41,36</b>	<b>31,84</b>	<b>199,62</b>	<b>1222,24</b>					
		<b>День 10</b>									
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	250	3,88	7	10	120	88				
	Котлеты куриные, припущенные с соусом (90/20)	110	13,3	14,38	12	123,2	444/505				
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	6,7	5,88	45,36	267,6	302				
	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	30	2,4	0,5	12	66	пр				
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>810</b>	<b>31,14</b>	<b>29,72</b>	<b>128,52</b>	<b>817,4</b>					
	Кисель из ягод	200	0,1		27,9	111	396				
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	75	2,5	2,25	26,1	180	738				
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр				
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>375</b>	<b>4</b>	<b>2,55</b>	<b>70</b>	<b>363,3</b>					
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1185</b>	<b>35,14</b>	<b>32,27</b>	<b>198,52</b>	<b>1180,7</b>					

		День 11									
ОБЕД		100	3,5	4	6,8	76	71				
	Салат из моркови с яблоком	250	2,12	5,38	17,13	126,18	96				
	Рассольник ленинградский вегетарианский	110	9,5	9,41	9,9	287,2	437/505				
	Тертель мясные с соусом (90/20)	180	4,2	8,04	13,8	152,8	492				
	Рагу из овощей	200	0,7	0,3	24,4	103	388				
	Напиток из шиповника	30	3,2	1,4	13,1	82,2	лр				
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	12	66	лр				
	Хлеб ржаной	900	25,62	29,03	97,13	893,38					
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>Фрукт свежий, сезонный</b>	100	1,4	0,3	16	72,3	лр				
	Сок фруктовый, плодовой, ягодный тетрапак	200	1,4	0,2	19,8	126	лр				
	Пирог морковный	50	2,84	5,64	15,9	126,7	б/н				
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		350	5,64	6,14	51,7	325					
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1250	31,26	35,17	148,83	1218,38					
		День 12									
	Кабачковая икра	100	2,5	6,5	11,2	112	лр/53				
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	3,88	7	10	120	82				
<b>ОБЕД</b>	Жаркое по домашнему (200/80)	280	10,05	16,45	20,88	331	259				
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	551				
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	лр				
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	лр				
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>Фрукт свежий, сезонный</b>	890	23,95	31,97	93,04	823,56					
	Компот из замороженной ягоды	100	1,4	0,3	16	72,3	лр				
	Булочка домашняя	200	0,17	0,04	23,1	93,5	639				
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		50	1,35	7,3	17,7	131	769				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		350	2,92	7,64	56,8	296,8					
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		1240	26,87	39,61	149,84	1120,36					
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		14885	440,25	442,69	2132,18	14547,1					
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		1240,42	36,69	36,89	177,68	1212,26					

<b>Норма среднее значение СанПин 2.3/2.4.3590-20</b>	<b>Выход, гр</b>
<b>Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3</b>	
обед	800
полдник	350
<b>НОРМА ОБЕД МР 2.40179-20</b>	
<b>НОРМА ПОЛДНИК МР 2.40179-20</b>	

<b>Фактическое среднее значение по меню</b>	<b>Выход, гр</b>
обед	884
полдник	356
	1240

<i>Обед</i>		31,41	31,54	122,51	900,98
<i>Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%</i>					33%
<i>Полдник</i>		5,28	5,35	55,17	311,28
<i>Распределение ЭЦ в полдник при норме 10-15%</i>					11%
<i>Распределение ЭЦ в обед, полдник при норме 40-45%</i>		36,69	36,89	177,68	1212,26
					45%