



Согласовано:

11/1 Директор МДОУ "СОШ № 18 им. А.А. Мылъникова"

*Ведущий*

*Савельев* 20 24 г



Утверждаю:

Директор ООО "Большая переменна"

*Переменин*

*Савельев* 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>	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>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>	

**День 3**

<b>ОБЕД</b>	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>	Сул 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>	Сул 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 слоеного 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**

<b>ОБЕД</b>	Супл 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	лр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	лр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>30,85</b>	<b>18,61</b>	<b>114,31</b>	<b>754,54</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	лр
	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**

<b>ОБЕД</b>	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	лр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	лр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>710</b>	<b>26,11</b>	<b>24,3</b>	<b>108,89</b>	<b>718,94</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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	лр
	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	лр
<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**

<b>ОБЕД</b>	Супл 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	лр
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	88	лр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>25,43</b>	<b>14,94</b>	<b>127,03</b>	<b>707,45</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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 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									
<b>ОБЕД</b>	Ши из свежей капусты с картошкой 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>					
<b>ПОЛДНИК</b>	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>					
<b>День 10</b>											
<b>ОБЕД</b>	Рассольник ленинградский вегетарианский	200	1,7	4,3	13,7	100,94	96				
	Тфетели 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>					
<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 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 объема блюд по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3		
	обед	705
	полдник	352
	<b>Итого за день</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%