

Возрастная категория: 7-11 лет (ОВЗ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У	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>									
	ОБЕД								
	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>								
	Фрукт свежий , сезонный	200	5,4	5	21,6		158	пр	
	Булочка сахарная	100	1,4	0,3	16		72,3	пр	
	Итого за полдник	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>День 3</b>									
	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	
	<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										
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,12	2,24	16	96,8	103			
	Жаркое по домашнему (190/60)	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	pp			
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	88	pp			
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	18,02	18,84	99,1	711,4				
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	pp			
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	pp			
	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	pp			
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	pp			
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	28,57	37,2	82,27	780,08				
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный тетрапак	200	1,4	0,2	19,8	126	pp			
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	pp			
	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	33,87	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	pp			
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	pp			
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	30,85	18,61	114,31	754,54				
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	pp			
	Блинчики дрожжевые со стущённым 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	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	306			
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	151	551			
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	pp			
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	pp			
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	26,11	24,3	108,89	718,94				
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	pp			
	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	pp			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		375	9,1	7,1	39,85	352,55				
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		700	25,43	14,94	127,03	707,45				
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, годный 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			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		375	6,25	3,5	55,9	319,8				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1095	31,68	18,44	182,93	1027,25				
День 9										
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на мик бульоне	200	4,6	6,4	7,9	110	88			
	Плов из отварной птицы (160/80)	240	14,38	26,47	45,26	398,05	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			
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,75	34,81	101,36	749,76				
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			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	17,6	25,7	37,8	353				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	42,35	60,51	139,16	1102,76				
День 10										
ОБЕД	Рассольник ленинградский вегетарианский	200	1,7	4,3	13,7	100,94	96			
	Тертеле 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			
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	19,3	20,9	82,8	706,14				
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			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	7,65	7,9	48,45	327,3				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1050	26,95	28,8	131,25	1033,44				
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		11175	338,29	315,98	1526,84	10697,27				
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1117,5	33,83	31,60	152,68	1069,73				

Выход, гр	Фактическое значение суммарного объема блюдов по меню гр
обед	705
полдник	352
<b>Итого за день</b>	<b>1057</b>

Норма среднего значения суммарного объема блюдов по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3

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