

Возрастная категория: 7-11 лет (ОВЗ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Неделя 1 День 1</b>						
	Свекольник	200	5,88	5	14,13	125
	Биточки мясные Нежные с соусом (60/30)	90	10,15	7	3,37	137,22
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	38,3	191
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
<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
	Блинчики дрожжевые со сгущённым молоком (100/20)	120	2,6	6,1	33,2	208
<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
	Котлеты рыбные из минтая Фирменные с соусом (60/30)	90	9,41	4,14	10,83	118,05
	Картофельное пюре	150	5,4	9,2	26,4	210
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	151
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
<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
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3
	Булочка сахарная	50	1,65	3,65	13,2	89,5
<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>						
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	200	3,1	5,6	8	96
	Кнели из кур с рисом (60/30)	90	8,3	3,07	6,44	114,49
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	38,7	245
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
<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, плодовый, ягодный тетрапак	200	1,4	0,2	19,8	126
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3
	Ватрушки с повидлом	50	2,15	1,05	22	106,5
<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
	Жаркое по домашнему (180/60)	240	6,9	14,1	17,9	286
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	88
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>18,02</b>	<b>18,84</b>	<b>99,1</b>	<b>711,4</b>
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3
	Косичка с сахаром	50	2	1,15	24	118,5
<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						
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	3,4	8,6	15,8	131,2
	Рагу из птицы (170/70)	240	18,87	26,4	16,97	397,68
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>28,57</b>	<b>37,2</b>	<b>82,27</b>	<b>780,08</b>
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный тетрапак	200	1,4	0,2	19,8	126
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	75	2,3	1,8	2,25	122,25
<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						
ОБЕД	Суп картофельный рыбный	200	5,31	2,87	13,9	103,38
	Котлета по домашнему в соусе красном (60/30)	90	8,44	10,03	7,7	135,47
	Каша из гороха с маслом	150	10,9	3,71	35,91	236,49
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
<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
	Блинчики дрожжевые со сгущённым молоком (100/20)	120	2,6	6,1	33,2	208
<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
	Котлеты куриные, припущенные с соусом (60/30)	90	10,88	11,77	9,82	98,32
	Рис отварной с овощами	150	3,61	4,51	35,71	198,02
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	151
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
<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
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3
	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158
<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
	Котлеты рыбные из минтая Фирменные с соусом (60/30)	90	9,41	4,14	10,83	118,05
	Картофель отварной с маслом	150	2,9	4,7	33,6	145
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	88
<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, плодовый, ягодный тетрапак	200	1,4	0,2	19,8	126
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	75	3,45	3	20,1	121,5
<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
	Плов из отварной птицы (160/80)	240	14,38	26,47	45,26	398,06
	Компот из замороженной ягоды	200	0,17	0,04	23,1	93,5
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>24,75</b>	<b>34,81</b>	<b>101,36</b>
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158
	Сырники из творога сахаром, сметаной (100/25/25)	150	12,2	20,7	16,2	195
<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
	Тефтели мясные с соусом (60/30)	90	7,8	7,7	8,1	235
	Рагу из овощей	150	3,5	6,7	11,5	119
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
<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
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3
	Булочка Веснушка	50	0,85	2,6	10,85	97
<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>

<b>Норма среднего значения суммарного объема блюд по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3</b>		<b>Фактическое значение суммарного объема блюд по меню гр</b>		
	обед		700	705
	полдник		300	352
	<b>Итого за день</b>		<b>1000</b>	<b>1057</b>

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

<b>№ рецептур</b>
-----------------------

82
408/505
334
349
пр
пр
пр
223

96
345/505
128
551
пр
638

88
411
171
388
пр
пр
пр
пр
741

103
259
349
пр
пр
пр
пр
622

102
407
388
пр
пр
пр
пр
738

289
274/505
198
349
пр
пр
пр
223

82
444/505
305
551
пр
пр
738
пр
пр

102
345/505
125
349
np
np
np
np
738

88
406
639
np
np
np
219

96
437/505
492
388
np
np
np
np
606