

## ООО "БОЛЬШАЯ 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 кургаой	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	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	пр
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	12	66	пр
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>900</b>	<b>31,69</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	пр
	Сок фруктовый, плодовой, ягодный тетрапак	200	1,4	0,2	19,8	126	пр
	Плюшка Московская	50	1,3	5,55	13,85	94,5	635
<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	пр/53
	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	250	3	5,8	29,7	133	96
	Кнели из кур с рисом	100	9,2	3,41	7,2	127,2	411
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,56	46,44	294	171
	Компот из кургаи	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>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	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>41,63</b>	<b>33,05</b>	<b>201,21</b>	<b>1264,96</b>	
<b>День 3</b>							
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	250	3,88	7	10	120	88
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	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	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>800</b>	<b>32,38</b>	<b>31,14</b>	<b>100,64</b>	<b>832,6</b>
Полдник	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	пр
<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>	
<b>День 4</b>							
ОБЕД	Салат из моркови с яблоком	100	3,5	4	6,8	76	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	3,9	2,8	20	121	103
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	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	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>900</b>	<b>39,09</b>	<b>26,73</b>	<b>137,59</b>	<b>864</b>	
Полдник	Фрукт свежий сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	Сок фруктовый, плодовой, ягодный тетрапак	200	1,4	0,2	19,8	126	пр
	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>	
<b>День 5</b>							
ОБЕД	Салат из белокачанной 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	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>
Полдник	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>							
ОБЕД	Икра свекольная	100	4,2	6,1	10,1	130	95
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3	5,8	29,7	133	96
	Биточки мясные Нежные с соусом	110	8,25	8,47	6,93	137,5	411
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,56	46,44	294	171
	Компот из кургаи	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>33,83</b>	<b>30,41</b>	<b>148,49</b>	<b>982,46</b>	
Полдник	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	7,6	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>1260</b>	<b>36,68</b>	<b>38,01</b>	<b>210,09</b>	<b>1296,76</b>	

Неделя 2 День 7							
ОБЕД	Морковь туш-я с кургаой	100	1,13	4,5	9,8	66	484
	Суп-папша на курином бульоне	250	4,93	5,6	9,85	178,98	112
	Жаркое по домашнему	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	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>900</b>	<b>23,37</b>	<b>29,01</b>	<b>101,69</b>	<b>862,58</b>	
Полдник	Фрукт свежий сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	Сок фруктовый, плодовой, ягодный тетрапак	200	1,4	0,2	19,8	126	пр
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	75	4,1	4,8	24,75	158	738
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>	<b>375</b>	<b>6,9</b>	<b>5,3</b>	<b>60,55</b>	<b>356,3</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1275</b>	<b>30,27</b>	<b>34,31</b>	<b>162,24</b>	<b>1238,88</b>		
День 8							
ОБЕД	Кабачковая икра	100	2,5	6,5	11,2	112	пр/53
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	3,88	7	10	120	82
	Плов из отварной птицы	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	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>900</b>	<b>30,52</b>	<b>47,04</b>	<b>127,86</b>	<b>975</b>	
Полдник	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	93,5	639
	Фрукт свежий сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
<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>		
День 9							
ОБЕД	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
	Биточки рыбные с соусом/Котлеты рыбные из минтая	110	11,5	5,06	13,23	151,28	345
	Фирменные соусы	180	3,47	5,64	40,32	188	125
	Картофель отварной с маслом	200	1,92	0,12	25,86	112,36	551
	Компот из кураги	40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр
	Хлеб пшеничный	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>		
Полдник	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
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>	<b>100</b>	<b>1,4</b>	<b>0,3</b>	<b>16</b>	<b>72,3</b>	<b>пр</b>	
<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>		
День 10							
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	250	3,88	7	10	120	88
	Шницели куриные, припущенные с соусом/Котлеты куриные, припущенные с соусом	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>	
Полдник	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	Салат из моркови с яблоком	100	3,5	4	6,8	76	71
	Рассольник ленинградский вегетарианский	250	2,12	5,38	17,13	126,18	96
	Геддлети мясные с соусом	110	9,5	9,41	9,9	287,2	437/505
	Рагу из овощей	180	4,2	8,04	13,8	152,8	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 ЗАВТРАК</b>	<b>900</b>	<b>25,62</b>	<b>29,03</b>	<b>97,13</b>	<b>893,38</b>		
Полдник	Фрукт свежий сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	Сок фруктовый, плодовой, ягодный тетрапак	200	1,4	0,2	19,8	126	пр
	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>29,72</b>	<b>35,08</b>	<b>146,78</b>	<b>1186,18</b>		
День 12							
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,16	5,86	11,3	102,2	43
	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250	2,9	3,48	17,01	111,04	164
	Фрикадельки мясные с соусом красным	110	10,57	12,32	15,56	224,51	128/505
	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	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>900</b>	<b>27,41</b>	<b>34,89</b>	<b>125,05</b>	<b>940,95</b>		
Полдник	Фрукт свежий сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	Компот из замороженной ягоды	200	0,17	0,04	23,1	93,5	639
	Булочка домашняя	50	1,35	7,3	17,7	131	769
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>	<b>350</b>	<b>2,92</b>	<b>7,64</b>	<b>56,8</b>	<b>296,8</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1250</b>	<b>30,33</b>	<b>42,53</b>	<b>181,85</b>	<b>1237,75</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>14930</b>	<b>440,82</b>	<b>445,46</b>	<b>2176,23</b>	<b>14680,83</b>		
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>1244,17</b>	<b>36,74</b>	<b>37,12</b>	<b>181,35</b>	<b>1223,40</b>		

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

Фактическое среднее значение по меню	
обед	886
полдник	358

1244

Обед		31,35	31,84	125,44	909,52
Распределение ЭИ в обед при норме 30-35%					33%
Полдник		5,38	5,28	56,91	313,88
Распределение ЭИ в полдник при норме 10-15%					12%
Распределение ЭИ в обед, полдник при норме 40-45%		36,74	37,12	181,35	1223,40
					45%

