

Согласовано:  
и.о. Директор МОУ «СОШ № 20 им. М.И. Кулькиной»  
  
\_\_\_\_\_ г.  
\_\_\_\_\_ г.



Утверждаю  
Директор ООО «Большая перемена»  
Волков С.Н.  
\_\_\_\_\_ г.  
\_\_\_\_\_ г.



Перспективное меню от 12 лет и старше (ОВЗ)

Возрастная категория: от 12 лет и старше(ОВЗ)

| Прием пищи              | Наименование блюда                                  | Вес блюда   | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рецепт ур |
|-------------------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
|                         |   |             | Б                    | Ж            | У             |                                |             |
| <b>Неделя 1 День 1</b>  |   |             |                      |              |               |                                |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Каша молочная"Дружба"                               | 200         | 5,8                  | 6,9          | 36,1          | 220,2                          | 175         |
|                         | Батон нарезной                                      | 40          | 2,6                  | 0,8          | 18,4          | 92                             | пр          |
|                         | Сыр твердый порциями                                | 10          | 2,3                  | 2,95         | 0             | 47                             | 15          |
|                         | Масло сливочное                                     | 10          | 0,1                  | 7,2          | 0,13          | 65,72                          | 14          |
|                         | Чай с сахаром                                       | 200         | 0,2                  | 0,1          | 15            | 60                             | 376         |
|                         | Фрукт свежий , сезонный                             | 100         | 1,4                  | 0,3          | 16            | 72,3                           | пр          |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>560</b>  | <b>12,4</b>          | <b>18,25</b> | <b>85,63</b>  | <b>557,22</b>                  |             |
|                         | Свекольник  | 250         | 7,35                 | 6,25         | 17,66         | 156,25                         | 82          |
|                         | Биточки мясные Нежные с соусом(90/20)               | 110         | 12,4                 | 7,78         | 3,74          | 152,46                         | 408/505     |
|                         | 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 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>800</b>  | <b>32,55</b>         | <b>21,79</b> | <b>124,15</b> | <b>817,11</b>                  |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>          | Кисломолочный продукт                               | 200         | 5,4                  | 5            | 21,6          | 158                            | пр          |
|                         | Блинчики дрожжевые со сгущённым молоком (120/30)    | 150         | 3,1                  | 7,9          | 39,8          | 249                            | 223         |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |   | <b>350</b>  | <b>8,5</b>           | <b>12,9</b>  | <b>61,4</b>   | <b>407</b>                     |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |   | <b>1710</b> | <b>53,45</b>         | <b>52,94</b> | <b>271,18</b> | <b>1781,33</b>                 |             |
| <b>День 2</b>           |   |             |                      |              |               |                                |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Запеканка из творога с молоком сгущённым (150/50)   | 200         | 26,6                 | 13,6         | 24,2          | 332                            | 224         |
|                         | Фрукт свежий , сезонный                             | 100         | 1,4                  | 0,3          | 16            | 72,3                           | пр          |
|                         | Батон нарезной                                      | 50          | 3,25                 | 1            | 23            | 115                            | пр          |
|                         | Чай с лимоном                                       | 200         | 0,2                  |              | 10,2          | 41                             | 377         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>550</b>  | <b>31,45</b>         | <b>14,9</b>  | <b>73,4</b>   | <b>560,3</b>                   |             |
| <b>ОБЕД</b>             | Рассольник ленинградский на м/к бульоне             | 250         | 3                    | 5,8          | 29,7          | 133                            | 96          |
|                         | Котлеты рыбные из минтая Фирменные с соусом (90/20) | 110         | 11,5                 | 5,06         | 13,23         | 151,28                         | 345/505     |
|                         | Картофельное пюре                                   | 180         | 6,48                 | 11,03        | 31,68         | 252                            | 128         |
|                         | Компот из кураги                                    | 200         | 1,92                 | 0,12         | 25,86         | 151                            | 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 ОБЕД</b>    |   | <b>810</b>  | <b>29,56</b>         | <b>24,37</b> | <b>129,93</b> | <b>862,88</b>                  |             |

|                         |  |             |              |              |               |                |            |
|-------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|
| ПОЛДНИК                 | Кисломолочный продукт  | 200         | 5,4          | 5            | 21,6          | 158            | <i>пр</i>  |
|                         | Фрукт свежий , сезонный                                      | 100         | 1,4          | 0,3          | 16            | 72,3           | <i>пр</i>  |
|                         | Булочка сахарная   | 100         | 3,3          | 7,3          | 26,4          | 179            | <i>638</i> |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |  | <b>400</b>  | <b>10,1</b>  | <b>12,6</b>  | <b>64</b>     | <b>409,3</b>   |            |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>1760</b> | <b>71,11</b> | <b>51,87</b> | <b>267,33</b> | <b>1832,48</b> |            |
| <b>День 3</b>           |  |             |              |              |               |                |            |
| ЗАВТРАК                 | Каша манная молочная с маслом сливочным                      | 250         | 9,83         | 11           | 42            | 302            | <i>181</i> |
|                         | Масло сливочное  | 10          | 0,1          | 7,2          | 0,13          | 65,72          | <i>14</i>  |
|                         | Сыр твердый порциями   | 10          | 2,3          | 2,95         | 0             | 47             | <i>15</i>  |
|                         | Батон нарезной   | 40          | 2,6          | 0,8          | 18,4          | 92             | <i>пр</i>  |
|                         | Чай с сахаром  | 200         | 0,2          | 0,1          | 15            | 60             | <i>376</i> |
|                         | Яйцо варёное   | 40          | 5,1          | 4,6          | 0,3           | 63             | <i>209</i> |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |  | <b>550</b>  | <b>20,13</b> | <b>26,65</b> | <b>75,83</b>  | <b>629,72</b>  |            |
| ОБЕД                    | Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной | 250         | 3,88         | 7            | 10            | 120            | <i>88</i>  |
|                         | Кнели из кур с рисом (70/30)                                 | 100         | 9,2          | 3,41         | 7,2           | 127,2          | <i>411</i> |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая                                   | 180         | 9,8          | 7,56         | 46,44         | 294            | <i>171</i> |
|                         | Напиток из шиповника   | 200         | 0,7          | 0,3          | 24,4          | 103            | <i>388</i> |
|                         | Хлеб пшеничный   | 40          | 4,26         | 1,86         | 17,46         | 109,6          | <i>пр</i>  |
|                         | Хлеб ржаной  | 30          | 2,4          | 0,5          | 12            | 66             | <i>пр</i>  |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |  | <b>800</b>  | <b>30,24</b> | <b>20,63</b> | <b>117,5</b>  | <b>819,8</b>   |            |
| ПОЛДНИК                 | Сок фруктовый, плодовой, ягодный тетрапак                    | 200         | 1,4          | 0,2          | 19,8          | 126            | <i>пр</i>  |
|                         | Ватрушки с повидлом  | 50          | 2,15         | 1,05         | 22            | 106,5          | <i>741</i> |
|                         | Фрукт свежий , сезонный                                      | 100         | 1,4          | 0,3          | 16            | 72,3           | <i>пр</i>  |
| <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>1700</b> | <b>55,32</b> | <b>48,83</b> | <b>251,13</b> | <b>1754,32</b> |            |
| <b>День 4</b>           |  |             |              |              |               |                |            |
| ЗАВТРАК                 | Плов из птицы (200/80)                                       | 280         | 16,78        | 30,88        | 52,8          | 464,4          | <i>440</i> |
|                         | Кукуруза консервированная припущенная                        | 30          | 0,9          | 0,06         | 1,89          | 20,7           | <i>131</i> |
|                         | Хлеб пшеничный   | 40          | 4,26         | 1,86         | 17,46         | 109,6          | <i>пр</i>  |
|                         | Чай с лимоном  | 200         | 0,2          |              | 10,2          | 41             | <i>377</i> |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |  | <b>550</b>  | <b>22,14</b> | <b>32,8</b>  | <b>82,35</b>  | <b>635,7</b>   |            |
| ОБЕД                    | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне  | 250         | 3,9          | 2,8          | 20            | 121            | <i>103</i> |
|                         | Жаркое по домашнему (200/80)                                 | 280         | 10,05        | 16,45        | 20,88         | 341            | <i>259</i> |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                                  | 200         | 0,6          | 0,1          | 31,7          | 131            | <i>349</i> |
|                         | Хлеб пшеничный   | 50          | 5,31         | 2,32         | 21,83         | 137            | <i>пр</i>  |
|                         | Хлеб ржаной  | 40          | 3,2          | 0,6          | 16            | 88             | <i>пр</i>  |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |  | <b>820</b>  | <b>23,06</b> | <b>22,27</b> | <b>110,41</b> | <b>818</b>     |            |

|                         |  |             |              |              |               |                |                |
|-------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|
| ПОЛДНИК                 | Кисломолочный продукт                          | 200         | 5,4          | 5            | 21,6          | 158            | <i>пр</i>      |
|                         | Фрукт свежий , сезонный                        | 100         | 1,4          | 0,3          | 16            | 72,3           | <i>пр</i>      |
|                         | Косичка с сахаром                              | 100         | 4            | 2,3          | 48            | 237            | <i>622</i>     |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |  | <b>400</b>  | <b>10,8</b>  | <b>7,6</b>   | <b>85,6</b>   | <b>467,3</b>   |                |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>1770</b> | <b>56</b>    | <b>62,67</b> | <b>278,36</b> | <b>1921</b>    |                |
| <b>День 5</b>           |  |             |              |              |               |                |                |
| ЗАВТРАК                 | Свекла отварная дольками                       | 30          | 0,45         | 0,05         | 2,6           | 12,6           | <i>54</i>      |
|                         | Макаронные изделия отварные                    | 180         | 6,6          | 5,76         | 45,95         | 229,2          | <i>334</i>     |
|                         | Фрикадельки мясные с соусом красным (90/20)    | 110         | 10,57        | 12,32        | 15,56         | 224,51         | <i>128/505</i> |
|                         | Хлеб пшеничный                                 | 40          | 4,26         | 1,86         | 17,46         | 109,6          | <i>пр</i>      |
|                         | Чай с сахаром                                  | 200         | 0,2          | 0,1          | 15            | 60             | <i>376</i>     |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |  | <b>560</b>  | <b>22,08</b> | <b>20,09</b> | <b>96,57</b>  | <b>635,91</b>  |                |
| ОБЕД                    | Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне     | 250         | 6,53         | 4,75         | 22            | 160,28         | <i>102</i>     |
|                         | Рагу из птицы (200/80)                         | 280         | 22,02        | 30,8         | 19,8          | 463,96         | <i>407</i>     |
|                         | Напиток из шиповника                           | 200         | 0,7          | 0,3          | 24,4          | 103            | <i>388</i>     |
|                         | Хлеб пшеничный                                 | 40          | 4,26         | 1,86         | 17,46         | 109,6          | <i>пр</i>      |
|                         | Хлеб ржаной                                    | 30          | 2,4          | 0,5          | 12            | 66             | <i>пр</i>      |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |  | <b>800</b>  | <b>35,91</b> | <b>38,21</b> | <b>95,66</b>  | <b>902,84</b>  |                |
| ПОЛДНИК                 | Сок фруктовый, плодовой, ягодный тетрапак      | 200         | 1,4          | 0,2          | 19,8          | 126            | <i>пр</i>      |
|                         | Фрукт свежий , сезонный                        | 100         | 1,4          | 0,3          | 16            | 72,3           | <i>пр</i>      |
|                         | Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем | 100         | 3,1          | 2,5          | 3             | 163            | <i>738</i>     |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |  | <b>400</b>  | <b>5,9</b>   | <b>3</b>     | <b>38,8</b>   | <b>361,3</b>   |                |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>1760</b> | <b>63,89</b> | <b>61,3</b>  | <b>231,03</b> | <b>1900,05</b> |                |
| <b>Неделя 2 День 6</b>  |  |             |              |              |               |                |                |
| ЗАВТРАК                 | Каша рисовая молочная                          | 200         | 4,2          | 7,6          | 30,2          | 206,4          | <i>173</i>     |
|                         | Батон нарезной                                 | 40          | 2,6          | 0,8          | 18,4          | 92             | <i>пр</i>      |
|                         | Сыр твердый порциями                           | 15          | 3,45         | 4,43         | 0             | 70,5           | <i>15</i>      |
|                         | Масло сливочное                                | 10          | 0,1          | 7,2          | 0,13          | 65,72          | <i>14</i>      |
|                         | Чай с сахаром                                  | 200         | 0,2          | 0,1          | 15            | 60             | <i>376</i>     |
|                         | Фрукт свежий , сезонный                        | 100         | 1,4          | 0,3          | 16            | 72,3           | <i>пр</i>      |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |  | <b>565</b>  | <b>11,95</b> | <b>20,43</b> | <b>79,73</b>  | <b>566,92</b>  |                |
| ОБЕД                    | Суп картофельный рыбный                        | 250         | 6,64         | 3,58         | 17,37         | 129,23         | <i>289</i>     |
|                         | Котлета по домашнему в соусе красном (90/20)   | 110         | 10,31        | 12,25        | 9,41          | 165,57         | <i>274/505</i> |
|                         | Каша из гороха с маслом                        | 180         | 13           | 4,45         | 43,09         | 283,8          | <i>198</i>     |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                    | 200         | 0,6          | 0,1          | 31,7          | 131            | <i>349</i>     |
|                         | Хлеб пшеничный                                 | 40          | 4,26         | 1,86         | 17,46         | 109,6          | <i>пр</i>      |
| Хлеб ржаной             | 30   | 2,4         | 0,5          | 12           | 66            | <i>пр</i>      |                |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |  | <b>810</b>  | <b>37,21</b> | <b>22,74</b> | <b>131,03</b> | <b>885,2</b>   |                |

|                         |   |             |              |              |               |                |                |
|-------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|
| ПОЛДНИК                 | Кисломолочный продукт                                   | 200         | 5,4          | 5            | 21,6          | 158            | <i>пр</i>      |
|                         | Блинчики дрожжевые со сгущённым молоком (120/30)        | 150         | 3,1          | 7,9          | 39,8          | 249            | <i>223</i>     |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |   | <b>350</b>  | <b>8,5</b>   | <b>12,9</b>  | <b>61,4</b>   | <b>407</b>     |                |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |   | <b>1725</b> | <b>57,66</b> | <b>56,07</b> | <b>272,16</b> | <b>1859,12</b> |                |
| <b>День 7</b>           |   |             |              |              |               |                |                |
| ЗАВТРАК                 | Омлет натуральный                                       | 200         | 15,06        | 26           | 3,06          | 317,3          | <i>210</i>     |
|                         | Зелёный горошек консервированный                        | 60          | 1,8          | 3,72         | 3,72          | 55,2           | <i>75</i>      |
|                         | Чай с лимоном   | 200         | 0,2          |              | 10,2          | 41             | <i>377</i>     |
|                         | Батон нарезной  | 40          | 2,6          | 0,8          | 18,4          | 92             | <i>пр</i>      |
|                         | Кондитерское изделие (Печенье)                          | 50          | 2,4          | 3,5          | 22,8          | 108            | <i>пр</i>      |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>550</b>  | <b>22,06</b> | <b>34,02</b> | <b>58,18</b>  | <b>613,5</b>   |                |
| ОБЕД                    | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной | 250         | 3,88         | 7            | 10            | 120            | <i>82</i>      |
|                         | Котлеты куриные, припущенные с соусом (90/20)           | 110         | 13,3         | 14,38        | 12            | 123,2          | <i>444/505</i> |
|                         | Рис отварной с овощами                                  | 180         | 4,33         | 5,41         | 42,8          | 237,6          | <i>305</i>     |
|                         | Компот из кураги  | 200         | 1,92         | 0,12         | 25,86         | 151            | <i>551</i>     |
|                         | Хлеб пшеничный  | 40          | 4,2          | 1,8          | 17,5          | 109,6          | <i>пр</i>      |
|                         | Хлеб ржаной   | 30          | 2,4          | 0,5          | 12            | 66             | <i>пр</i>      |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |   | <b>810</b>  | <b>30,03</b> | <b>29,21</b> | <b>120,16</b> | <b>807,4</b>   |                |
| ПОЛДНИК                 | Кисломолочный продукт                                   | 200         | 5,4          | 5            | 21,6          | 158            | <i>пр</i>      |
|                         | Фрукт свежий , сезонный                                 | 100         | 1,4          | 0,3          | 16            | 72,3           | <i>пр</i>      |
|                         | Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем          | 100         | 3,1          | 2,5          | 3             | 163            | <i>738</i>     |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |   | <b>400</b>  | <b>9,9</b>   | <b>7,8</b>   | <b>40,6</b>   | <b>393,3</b>   |                |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |   | <b>1760</b> | <b>61,99</b> | <b>71,03</b> | <b>218,94</b> | <b>1814,2</b>  |                |
| <b>День 8</b>           |   |             |              |              |               |                |                |
| ЗАВТРАК                 | Свекла отварная дольками                                | 30          | 0,45         | 0,05         | 2,6           | 12,6           | <i>54</i>      |
|                         | Биточки мясные Нежные с соусом(90/20)                   | 110         | 12,4         | 7,78         | 3,74          | 152,46         | <i>408/505</i> |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая                              | 180         | 9,8          | 7,56         | 46,44         | 294            | <i>171</i>     |
|                         | Хлеб пшеничный  | 30          | 3,2          | 1,4          | 13,1          | 82,2           | <i>пр</i>      |
|                         | Чай с сахаром   | 200         | 0,2          | 0,1          | 15            | 60             | <i>376</i>     |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>550</b>  | <b>26,05</b> | <b>16,89</b> | <b>80,88</b>  | <b>601,26</b>  |                |
| ОБЕД                    | Суп картофельный с бобовыми вегетарианский              | 250         | 6,4          | 4,5          | 21,75         | 141            | <i>102</i>     |
|                         | Котлеты рыбные из минтая Фирменные с соусом (90/20)     | 110         | 11,5         | 5,06         | 13,23         | 151,28         | <i>345/505</i> |
|                         | Картофель отварной с маслом                             | 180         | 3,47         | 5,64         | 40,32         | 188            | <i>125</i>     |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                             | 200         | 0,6          | 0,1          | 31,7          | 131            | <i>349</i>     |
|                         | Хлеб пшеничный  | 40          | 4,26         | 1,86         | 17,46         | 109,6          | <i>пр</i>      |
|                         | Хлеб ржаной   | 40          | 3,2          | 0,7          | 16            | 88             | <i>пр</i>      |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |   | <b>820</b>  | <b>29,43</b> | <b>17,86</b> | <b>140,46</b> | <b>808,88</b>  |                |

|                         |  |             |              |              |               |                |                |
|-------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|
| ПОЛДНИК                 | Сок фруктовый, плодовой, ягодный тетрапак              | 200         | 1,4          | 0,2          | 19,8          | 126            | <i>пр</i>      |
|                         | Фрукт свежий , сезонный                                | 100         | 1,4          | 0,3          | 16            | 72,3           | <i>пр</i>      |
|                         | Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом | 100         | 4,6          | 4            | 26,8          | 162            | <i>738</i>     |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |  | <b>400</b>  | <b>7,4</b>   | <b>4,5</b>   | <b>62,6</b>   | <b>360,3</b>   |                |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>1770</b> | <b>62,88</b> | <b>39,25</b> | <b>283,94</b> | <b>1770,44</b> |                |
| <b>День 9</b>           |  |             |              |              |               |                |                |
| ЗАВТРАК                 | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая              | 200         | 7,16         | 9,4          | 28,8          | 291,9          | <i>266</i>     |
|                         | Фрукт свежий , сезонный                                | 100         | 1,4          | 0,3          | 16            | 72,3           | <i>пр</i>      |
|                         | Чай с лимоном  | 200         | 0,2          |              | 10,2          | 41             | <i>377</i>     |
|                         | Батон нарезной   | 40          | 2,6          | 0,8          | 18,4          | 92             | <i>пр</i>      |
|                         | Масло сливочное  | 10          | 0,1          | 7,2          | 0,13          | 65,72          | <i>14</i>      |
|                         | Сыр твердый порциями                                   | 10          | 2,3          | 2,95         | 0             | 47             | <i>15</i>      |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |  | <b>560</b>  | <b>13,76</b> | <b>20,65</b> | <b>73,53</b>  | <b>609,92</b>  |                |
| ОБЕД                    | Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне       | 250         | 3,88         | 7            | 10            | 120            | <i>88</i>      |
|                         | Плов из отварной птицы (200/80)                        | 280         | 16,78        | 30,88        | 52,8          | 464,4          | <i>406</i>     |
|                         | Компот из замороженной ягоды                           | 200         | 0,17         | 0,04         | 23,1          | 93,5           | <i>639</i>     |
|                         | Хлеб пшеничный   | 40          | 4,26         | 1,86         | 17,46         | 109,6          | <i>пр</i>      |
|                         | Хлеб ржаной  | 40          | 3,2          | 0,7          | 16            | 88             | <i>пр</i>      |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |  | <b>810</b>  | <b>28,29</b> | <b>40,48</b> | <b>119,36</b> | <b>875,5</b>   |                |
| ПОЛДНИК                 | Кисломолочный продукт                                  | 200         | 5,4          | 5            | 21,6          | 158            | <i>пр</i>      |
|                         | Сырники из творога сахаром, сметаной (150/25/25)       | 200         | 18,35        | 25           | 24,3          | 293,15         | <i>219</i>     |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |  | <b>400</b>  | <b>23,75</b> | <b>30</b>    | <b>45,9</b>   | <b>451,15</b>  |                |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>1890</b> | <b>65,8</b>  | <b>91,13</b> | <b>238,79</b> | <b>1936,57</b> |                |
| <b>День 10</b>          |  |             |              |              |               |                |                |
| ЗАВТРАК                 | Макаронные изделия, запеченные с сыром                 | 200         | 8,6          | 15           | 46,7          | 356,3          | <i>204</i>     |
|                         | Фрукт свежий , сезонный                                | 200         | 2,8          | 0,6          | 32            | 144,6          | <i>пр</i>      |
|                         | Чай с сахаром  | 200         | 0,2          | 0,1          | 15            | 60             | <i>376</i>     |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |  | <b>600</b>  | <b>11,6</b>  | <b>15,7</b>  | <b>93,7</b>   | <b>560,9</b>   |                |
| ОБЕД                    | Рассольник ленинградский вегетарианский                | 250         | 2,12         | 5,38         | 17,13         | 126,18         | <i>96</i>      |
|                         | Тефтели мясные с соусом (90/20)                        | 110         | 9,5          | 9,41         | 9,9           | 287,2          | <i>437/505</i> |
|                         | Рагу из овощей   | 180         | 4,2          | 8,04         | 13,8          | 152,8          | <i>492</i>     |
|                         | Напиток из шиповника                                   | 200         | 0,7          | 0,3          | 24,4          | 103            | <i>388</i>     |
|                         | Хлеб пшеничный   | 30          | 3,2          | 1,4          | 13,1          | 82,2           | <i>пр</i>      |
|                         | Хлеб ржаной  | 30          | 2,4          | 0,5          | 12            | 66             | <i>пр</i>      |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |  | <b>800</b>  | <b>22,12</b> | <b>25,03</b> | <b>90,33</b>  | <b>817,38</b>  |                |

|                             |                         |        |        |        |         |          |            |
|-----------------------------|-------------------------|--------|--------|--------|---------|----------|------------|
| ПОЛДНИК                     | Кисломолочный продукт   | 200    | 5,4    | 5      | 21,6    | 158      | <i>пр</i>  |
|                             | Фрукт свежий , сезонный | 100    | 1,4    | 0,3    | 16      | 72,3     | <i>пр</i>  |
|                             | Булочка Веснушка        | 100    | 1,7    | 5,2    | 21,7    | 194      | <i>606</i> |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК            |                         | 400    | 8,5    | 10,5   | 59,3    | 424,3    |            |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:              |                         | 1800   | 42,22  | 51,23  | 243,33  | 1802,58  |            |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:       |                         | 17645  | 590,32 | 586,32 | 2556,19 | 18372,09 |            |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: |                         | 1764,5 | 59,03  | 58,63  | 255,62  | 1837,21  |            |

|   |                      |             |  |
|---|----------------------|-------------|--|
| <p><i>Норма среднего значения суммарного объёма блюд по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3</i></p> |                      |             | <i>Факт иче-е значение суммарного объёма блюд по меню гр</i> |
|   | завтрак              | 550         | 560  |
|   | обед                 | 800         | 808  |
|   | полдник              | 350         | 385  |
|   | <b>Итого за день</b> | <b>1700</b> | <b>1753</b>  |

| <i>Информация о пищевой, энергетической ценности и меню за 10 дней</i> |  |       |       |        |           |
|--|--|-------|-------|--------|-----------|
|  |  |       |       |        |           |
| <i>Завтрак</i>   |  | 19,36 | 22,04 | 79,98  | 597,14    |
| <i>Рекомендуемая величина</i>  |  | 18,00 | 18,40 | 76,60  | 544-680   |
| <i>Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%</i>                     |  |       |       |        | 22%       |
| <i>Обед</i>  |  | 29,84 | 26,26 | 117,90 | 841,50    |
| <i>Рекомендуемая величина</i>  |  | 27,00 | 27,60 | 114,90 | 816-952   |
| <i>Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%</i>                        |  |       |       |        | 31%       |
| <i>Полдник</i>   |  | 9,83  | 10,34 | 57,74  | 398,58    |
| <i>Рекомендуемая величина</i>  |  | 9,00  | 9,20  | 38,30  | 272-408   |
| <i>Распределение ЭЦ в полдник при норме 10-15%</i>                     |  |       |       |        | 15%       |
| <i>Средняя всего за день</i>   |  | 59,03 | 58,63 | 255,62 | 1837,21   |
| <i>Рекомендуемая величина</i>  |  | 54,00 | 55,20 | 229,80 | 1632-2040 |
| <i>Распределение ЭЦ в завтрак,обед, полдник при норме 60-75%</i>       |  |       |       |        | 68%       |