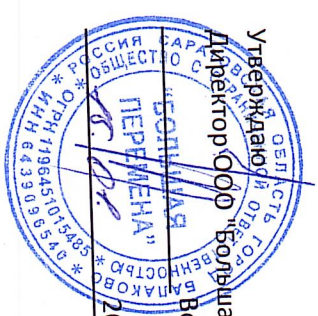




Согласовано:
Директор ООО «ООШ №10»

[Signature]
20 *24* г



Утверждаю
Директор ООО "Большая перемена"
Волков С.Н.

[Signature]
20 *24* г

Перспективное меню 12 лет и старше (ОВЗ)

Возрастная от 12 лет и старше (ОВЗ)

Категория:

Приним пищи

Наименование блюда

Вес блюда

Пищевые вещества (г)

Б Ж У

Энергетическая ценность (ккал)

№ рецептур

Неделя 1 День 1

| | | | | | | | | |
|-------------------------|---|---------------|-------|-------|--------|---------|---------|--|
| ЗАВТРАК | Каша молочная "Дружба" | 200 | 5,8 | 6,9 | 36,1 | 220,2 | 175 | |
| | Батон нарезной | 40 | 2,6 | 0,8 | 18,4 | 92 | 15 | |
| | Сыр твердый порциями | 10 | 2,3 | 2,95 | 0 | 47 | 14 | |
| | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 65,72 | 376 | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 17 | |
| | Чай с сахаром | 100 | 1,4 | 0,3 | 16 | 72,3 | 17 | |
| | Фрукт свежий, сезонный | 560 | 12,4 | 18,25 | 85,63 | 557,22 | 82 | |
| | 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 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 | 131 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 | 131 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,5 | 12 | 66 | 66 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | Хлеб ржаной | 800 | 32,55 | 21,79 | 124,15 | 817,11 | 158 | |
| | Кисломолочный продукт | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | 158 | |
| | Блинчики дрожжевые со стученым молоком (120/30) | 150 | 3,1 | 7,9 | 39,8 | 249 | 223 | |
| ПОЛДНИК | Блинчики | 350 | 8,5 | 12,9 | 61,4 | 407 | 407 | |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 1710 | 53,45 | 52,94 | 271,18 | 1781,33 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | День 2 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога с молоком стученым (150/50) | 200 | 26,6 | 13,6 | 24,2 | 332 | 224 | |
| | Фрукт свежий, сезонный | 100 | 1,4 | 0,3 | 16 | 72,3 | 17 | |
| | Батон нарезной | 50 | 3,25 | 1 | 23 | 115 | 115 | |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | | 10,2 | 41 | 377 | |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | | 10,2 | 41 | 377 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | Чай с лимоном | 550 | 31,45 | 14,9 | 73,4 | 560,3 | 96 | |
| | Рассолыник ленинградский на м/к Бульоне | 250 | 3 | 5,8 | 29,7 | 133 | 133 | |
| | 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 | |
| ОБЕД | Хлеб пшеничный | 40 | 4,26 | 1,86 | 17,46 | 109,6 | 17 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 4,26 | 1,86 | 17,46 | 109,6 | 17 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,5 | 12 | 66 | 66 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | Хлеб ржаной | 810 | 29,56 | 24,37 | 129,93 | 862,88 | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| ПОЛДНИК | Кисломолочный продукт | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | пр |
| | Фрукт свежий, сезонный | 100 | 1,4 | 0,3 | 16 | 72,3 | пр |
| | Булочка сахарная | 100 | 3,3 | 7,3 | 26,4 | 179 | 638 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 400 | 10,1 | 12,6 | 64 | 409,3 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1760 | 71,11 | 51,37 | 267,33 | 1832,48 | |

| | | | | | | | | |
|---------|---|-----|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|
| ЗАВТРАК | Каша манная молочная с маслом сливочным | 250 | 9,83 | 11 | 42 | 302 | 181 | |
| | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 65,72 | 14 | |
| | Сыр твердый порциями | 10 | 2,3 | 2,95 | 0 | 47 | 15 | |
| | Батон нарезной | 40 | 2,6 | 0,8 | 18,4 | 92 | пр | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 376 | |
| | Яйцо варёное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 209 | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 20,13 | 26,65 | 75,83 | 629,72 | 88 |
| | Щи из свежей капусты с картошкой вегетарианские со сметаной | 250 | 3,88 | 7 | 10 | 120 | 127,2 | 411 |
| | Кнели из кур с рисом (70/30) | 100 | 9,2 | 3,41 | 7,2 | 46,44 | 294 | 171 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | 180 | 9,8 | 7,56 | 46,44 | 103 | 388 |

| | | | | | | | |
|-----------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| ПОЛДНИК | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 0,7 | 0,3 | 24,4 | 109,6 | пр |
| | Напиток из шиповника | 40 | 4,26 | 1,86 | 17,46 | 66 | пр |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,5 | 12 | 819,8 | пр |
| | Хлеб ржаной | 800 | 30,24 | 20,63 | 117,5 | 126 | пр |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 200 | 1,4 | 0,2 | 19,8 | 106,5 |
| ПОЛДНИК | Сок фруктовый, плодовой, ягодный тетрапак | 50 | 2,15 | 1,05 | 22 | 72,3 | пр |
| | Ватрушки с повидлом | 100 | 1,4 | 0,3 | 16 | 304,8 | пр |
| | Фрукт свежий, сезонный | 350 | 4,95 | 1,55 | 57,8 | 1754,32 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1700 | 55,32 | 48,83 | 251,13 | 1754,32 | |

| | | | | | | | |
|----------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| ЗАВТРАК | Плов из птицы (200/80) | 280 | 16,78 | 30,88 | 52,8 | 464,4 | 440 |
| | Кукуруза консервированная припущенная | 30 | 0,9 | 0,06 | 1,89 | 20,7 | 131 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 4,26 | 1,86 | 17,46 | 109,6 | пр |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 10,2 | 41 | 377 | пр |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 22,14 | 32,8 | 82,35 | 635,7 |
| ОБЕД | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 250 | 3,9 | 2,8 | 20 | 121 | 259 |
| | Жаркое по домашнему (200/80) | 280 | 10,05 | 16,45 | 20,88 | 341 | 349 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 | пр |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 5,31 | 2,32 | 21,83 | 137 | пр |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,2 | 0,6 | 16 | 88 | пр |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 820 | 23,06 | 22,27 | 110,41 | 818 | |

| | | | | | | | |
|------------------------|------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-----|
| ОЛДНИК | Кисломолочный продукт | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | пр |
| | Фрукт свежий, сезонный | 100 | 7,14 | 0,3 | 16 | 72,3 | пр |
| | Косичка с сахаром | 100 | 4 | 2,3 | 48 | 237 | 622 |
| ТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 400 | 10,8 | 7,6 | 85,6 | 467,3 | |
| ТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1770 | 59 | 62,67 | 278,36 | 1921 | |

| | | | | | | | |
|----------------------|--|---------------|--|--|--|--|--|
| ТОГО ЗА ДЕНЬ: | | День 5 | | | | | |
|----------------------|--|---------------|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|----------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|
| ЗАВТРАК | Свежета отварная дольками | 30 | 0,45 | 0,05 | 2,6 | 12,6 | 54 |
| | Макаронные изделия отварные | 45 180 | 6,6 | 5,76 | 45,95 | 229,2 | 334 |
| | Фрикадельки мясные с соусом красным (90/20) | 15 110 | 2 10,57 | 12,32 | 15,56 | 224,51 | 128/505 |
| | Хлеб пшеничный | 17 40 | 104,26 | 1,86 | 17,46 | 109,6 | пр |
| | Хлеб пшеничный | 200 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 376 |
| | Чай с сахаром | 560 | 22,08 | 20,09 | 96,57 | 635,91 | 102 |
| | Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне | 250 | 6,53 | 4,75 | 22 | 160,28 | 407 |

| | | | | | | | |
|-------------|--------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|
| ОБЕД | Рагу из пшеницы (200/80) | 280 | 22,02 | 30,8 | 19,8 | 463,96 | 388 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 24,4 | 103 | пр |
| | Хлеб пшеничный | 17 40 | 4,26 | 1,86 | 17,46 | 109,6 | пр |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,5 | 12 | 66 | пр |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 800 | 35,91 | 38,21 | 95,66 | 902,84 | 126 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|-------------|--------------|-------------|---------------|----------------|-----|
| ПОЛДНИК | 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 сдобного теста с картофелем | 400 | 3,1 | 2,5 | 3 | 163 | 738 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 400 | 5,9 | 3 | 38,8 | 361,3 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1760 | 63,89 | 61,3 | 231,03 | 1900,05 | |

| | | | | | | | |
|-----------------------|--|------------------------|--|--|--|--|--|
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | Неделя 2 День 6 | | | | | |
|-----------------------|--|------------------------|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|----------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|
| ЗАВТРАК | Каша рисовая молочная | 200 | 4,2 | 7,6 | 30,2 | 206,4 | 173 |
| | Батон нарезной | 40 | 2,6 | 0,8 | 18,4 | 92 | пр |
| | Сыр твердый порциями | 15 | 3,45 | 4,43 | 0 | 70,5 | 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 | 7,14 | 0,3 | 16 | 72,3 | пр |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 79565 | 11,95 | 20,43 | 79,73 | 566,92 | 289 |

| | | | | | | | |
|----------------------|--|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|
| ОБЕД | Суп картофельный рыбный | 17250 | 126,64 | 3,58 | 17,37 | 129,23 | 274/505 |
| | Котлета по домашнему в соусе красном (90/20) | 9 110 | 110,31 | 212,25 | 9,41 | 165,57 | 198 |
| | Каша из гороха с маслом | 43 180 | 28,13 | 4,45 | 43,09 | 283,8 | 349 |
| | Комлот из смеси сухофруктов | 3 200 | 10,6 | 0,1 | 31,7 | 131 | пр |
| | Хлеб пшеничный | 17 40 | 104,26 | 1,86 | 17,46 | 109,6 | пр |
| Хлеб ржаной | 130 | 12,4 | 0,5 | 12 | 66 | пр | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 138 810 | 37,21 | 22,74 | 131,03 | 885,2 | |

| ТОПДНИК | | Кисломолочный продукт | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | пр |
|------------------|--|---|-------|---------|-----------|--------|---------|---------|
| ТОПДНИК | | Блинчики дрожжевые со сладеным молоком (120/30) | 150 | 3,1 | 7,9 | 39,8 | 249 | 223 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | | 350 | 8,5 | 12,9 | 61,4 | 407 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 1725 | 57,66 | 56,07 | 272,16 | 1859,12 | |
| | | День 7 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | Омлет натуральный | 200 | 15,06 | 26 | 3,06 | 317,3 | 210 |
| | | Зелёный горошек консервированный | 60 | 1,8 | 3,72 | 3,72 | 55,2 | 75 |
| | | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 3,77 | 10,2 | 41 | 377 |
| | | Батон нарезной | 40 | 2,6 | 0,8 | 18,4 | 92 | пр |
| | | Кондитерское изделие (Печенье) | 50 | 2,4 | 3,5 | 22,8 | 108 | пр |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | 550 | 22,06 | 34,02 | 58,18 | 613,5 | 82 |
| ОБЕД | | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной | 250 | 3,88 | 7 | 10 | 120 | |
| | | Котлеты куриные, припущенные с соусом (90/20) | 110 | 13,3 | 14,38 | 12 | 123,2 | 444/505 |
| | | Рис отварной с овощами | 180 | 4,33 | 5,41 | 42,8 | 237,6 | 305 |
| | | Компот из кураги | 200 | 1,92 | 0,12 | 25,86 | 151 | 551 |
| | | Хлеб пшеничный | 40 | 4,2 | 1,8 | 17,5 | 109,6 | пр |
| | | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,5 | 12 | 66 | пр |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | 810 | 30,03 | 29,21 | 120,16 | 807,4 | 807,4 |
| ПОЛДНИК | | Кисломолочный продукт | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | пр |
| | | Фрукт свежий, сезонный | 100 | 1,4 | 0,3 | 16 | 72,3 | пр |
| | | Пирожки печеные из сладкого теста с картофелем | 100 | 3,1 | 2,5 | 3 | 163 | 738 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | | 400 | 9,9 | 7,8 | 40,6 | 393,3 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | День 8 | 1760 | 67,99 | 71,03 | 218,94 | 1814,2 | |
| ЗАВТРАК | | Свежета отварная долькаками | 30 | 0,45 | 0,05 | 2,6 | 12,6 | 54 |
| | | Биточки мясные Нежные с соусом(90/20) | 110 | 15,12,4 | 47,78,5 | 3,74 | 152,46 | 408/505 |
| | | Каша гречневая рассычатая | 180 | 9,8 | 7,56 | 46,44 | 294 | 171 |
| | | Хлеб пшеничный | 130 | 6,3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 | пр |
| | | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 376 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | 550 | 26,05 | 16,89 | 80,88 | 601,26 | 102 |
| ОБЕД | | Суп картофельный с бобовыми вегетарианский | 2250 | 16,4 | 4,5 | 21,75 | 141 | 102 |
| | | Котлеты рыбные из минтая фирменные с соусом (90/20) | 13110 | 15,11,5 | 34,5,06,5 | 13,23 | 151,28 | 345/505 |
| | | Картофель отварной с маслом | 40180 | 3,47 | 5,64 | 40,32 | 188 | 125 |
| | | Компот из смеси сухофруктов | 3200 | 1,06 | 0,1 | 31,7 | 131 | 349 |
| | | Хлеб пшеничный | 1740 | 14,26 | 1,86 | 17,46 | 109,6 | пр |
| | | Хлеб ржаной | 140 | 3,2 | 0,7 | 16 | 88 | пр |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | 820 | 29,43 | 17,86 | 140,46 | 808,88 | |

| ПОЛДНИК | | 200 | 1,4 | 0,2 | 19,8 | 126 | pp |
|--|--|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|
| Сок фруктовый, плодовой, ягодный тетрапак | | 100 | 1,4 | 0,3 | 16 | 72,3 | pp |
| Фрукт свежий, сезонный | | 100 | 4,6 | 4 | 26,8 | 162 | 738 |
| Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом | | 400 | 7,4 | 4,5 | 62,6 | 360,3 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 1770 | 62,38 | 39,25 | 283,94 | 1770,44 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | День 9 | | | | | |
| ЗАВТРАК | | 200 | 7,16 | 9,4 | 28,8 | 291,9 | 266 |
| Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | | 100 | 1,4 | 0,3 | 16 | 72,3 | pp |
| Фрукт свежий, сезонный | | 200 | 0,2 | 3,7 | 10,2 | 41 | 377 |
| Чай с лимонном | | 40 | 2,6 | 0,8 | 18,4 | 92 | pp |
| Батон нарезной | | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 65,72 | 14 |
| Масло сливочное | | 10 | 2,3 | 2,95 | 0 | 47 | 15 |
| Сыр твердый порциями | | 560 | 13,76 | 20,35 | 73,53 | 609,92 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 250 | 3,88 | 7 | 10 | 120 | 88 |
| ОБЕД | | 280 | 16,78 | 30,88 | 52,8 | 464,4 | 406 |
| Ци из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне | | 200 | 0,17 | 0,04 | 23,1 | 93,5 | 639 |
| Плов из отварной птицы (200/80) | | 40 | 4,26 | 1,86 | 17,46 | 109,6 | pp |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,2 | 0,7 | 16 | 88 | pp |
| Хлеб ржаной | | 810 | 28,29 | 40,48 | 119,36 | 875,5 | pp |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | pp |
| ПОЛДНИК | | 200 | 18,35 | 25 | 24,3 | 293,15 | 219 |
| Кисломолочный продукт | | 400 | 23,75 | 30 | 45,9 | 451,15 | |
| Сырники из творога сахаром, сметаной (150/25/25) | | 1890 | 65,8 | 91,13 | 238,79 | 1936,57 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | День 10 | | | | | |
| ЗАВТРАК | | 200 | 8,6 | 15 | 46,7 | 356,3 | 204 |
| Макаронные изделия, запеченные с сыром | | 200 | 2,8 | 0,6 | 32 | 144,6 | pp |
| Фрукт свежий, сезонный | | 200 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 376 |
| Чай с сахаром | | 600 | 11,6 | 15,7 | 93,7 | 560,9 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 250 | 12,12 | 5,38 | 17,13 | 126,18 | 96 |
| ОБЕД | | 110 | 28,5 | 9,41 | 9,9 | 287,2 | 492 |
| Рассолыник ленинградский вегетарианский | | 180 | 14,2 | 8,04 | 13,8 | 152,8 | 388 |
| Тефтели мясные с соусом (90/20) | | 200 | 0,7 | 0,3 | 24,4 | 103 | pp |
| Рагу из овощей | | 130 | 8,32 | 1,4 | 13,1 | 82,2 | pp |
| Напиток из шиповника | | 30 | 2,4 | 0,5 | 12 | 66 | pp |
| Хлеб пшеничный | | 800 | 22,12 | 25,03 | 90,33 | 817,38 | |
| Хлеб ржаной | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | | | | | |

