

ООО "БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА"

Возрастная категория: ОВЗ (от 12 лет и старше)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
ОБЕД	Огурцы солёные	100	0,8	0,1	1,7	13	пр
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,75	5,75	19,53	153,65	102.1
	Тефтели куриные	100	12,7	16,77	19,29	256,61	390
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Макаронные изделия отварные	180	6,95	3,49	42,66	229,68	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пр	
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	27,36	27,49	116,29	816,78	
ПОЛДНИК	Напиток из вишни	200	0,12	0,02	8,58	34,34	511
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,4	0,4	10,8	47	пр
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	10,5	11,35	40,44	244,2	543
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	11,02	11,77	59,82	325,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	38,38	39,26	176,11	1142,32	
День 2							
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,2	5	7,4	97	пр
	Свекольник	250	2,25	3,6	16,93	115,37	131
	Рыба под маринадом (70/30)	100	15,01	16,3	36,11	254	343
	Пюре картофельное	180	7,55	5,35	43,25	219,2	312
	Напиток с чёрной смородиной	200	0,14	0,06	8	32,7	511.2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,11	30,94	133,11	830,17	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200			15	95	614
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,4	0,4	10,8	47	пр
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	9,6	9,7	29,65	192,26	543
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	10	10,1	55,45	334,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	40,11	41,04	188,56	1164,43	
День 3							
ОБЕД	Свекла отварная	100	1,5	0,1	8,8	42	17
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	3,22	5,8	19	141,6	155.3
	Котлета куриная	100	14,22	16,36	32,85	204,44	99
	Каша из гороха с маслом	180	7,44	6,85	31,09	283,79	418
	Напиток витаминизированный	200			19	75	РЦ 10.86
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,34	29,74	132,16	858,73	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,4	4	18,6	158	пр
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,4	0,4	10,8	47	пр
	Булочка с кокосовой стружкой	100	6,5	7,4	30,26	191,2	564.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	11,3	11,8	59,66	396,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	41,64	41,54	191,82	1254,93	
День 4							
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,32	0,1	7	35,35	16
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	4,27	3,23	25,05	190,45	147
	Рагу из птицы (200/80)	280	20,48	26,08	66,46	472,92	407
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08		10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пр
	ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,11	30,04	130,55	851,06
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный , томатный	200	0,2	0,2	18,8	100	592
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблочным фаршем	100	9,7	10,3	30,5	241,36	543
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	11,3	10,8	65,3	413,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	41,41	40,84	195,85	1264,72	

День 5							
ОБЕД	Икра свекольная	100	1,48	2,61	9,87	68,73	119
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	250	2,62	5,85	9,45	101,83	142,1
	Плов мясной (200/80)	280	21,68	22,59	71,89	570,76	265
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,06	31,82	124,09	901,54	
ПОЛДНИК	Напиток с чёрной смородиной	200	0,14	0,06	8	32,7	511,2
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,4	0,4	10,8	47	пр
	Рогалик со сгущённой	100	9,5	10,2	30,5	245,28	573
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	10,04	10,66	49,3	324,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	40,1	42,48	173,39	1226,52	
День 6							
ОБЕД	Морковь туш-я с курагой	100	1,13	4,5	9,8	66	484
	Суп-лапша на м/к бульоне	250	3,15	6,73	8,65	144,85	157
	Голубцы ленивые	100	11,88	16,63	20,94	273,89	372
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Пюре картофельное	180	7,55	5,35	43,25	219,2	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08		10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	27,87	34,59	115,75	867,78	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,4	4	18,6	158	пр
	Блинчики дрожжевые со сгущённым молоком (120/30)	150	3,1	7,9	39,8	249	223
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	7,5	11,9	58,4	407	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	35,37	46,49	174,15	1274,78	
Неделя 2 День 7							
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,32	0,1	7	35,35	16
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	2,78	4,38	11,12	105,25	128
	Соус Болоньезе	100	14,22	19,61	39,11	295,11	303
	Спагетти отварные с маслом	180	6,78	3	42,7	229,68	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08		10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пр
	ИТОГО ЗА ОБЕД		890	29,14	27,72	131,97	817,73
ПОЛДНИК	Брецель	100	9,7	10,2	33,7	238,26	555
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,4	0,4	10,8	47	пр
	Кисель витаминизированный	200			15	95	614
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	10,1	10,6	59,5	380,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	39,24	38,32	191,47	1197,99	
День 8							
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,2	5	7,4	97	пр
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	4	7	22,06	166,56	102
	Гуляш из отварного мяса (60/40)	100	15,51	14,6	25	260,27	367
	Рис отварной	180	4,64	5,64	48,1	261,64	414
	Напиток из вишни	200	0,12	0,02	8,58	34,34	511
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пр
	ИТОГО ЗА ОБЕД		890	29,43	32,89	132,56	931,71
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,4	4	18,6	158	пр
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,4	0,4	10,8	47	пр
	Пирог морковный	100	5,68	6,49	30,8	190,46	414
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	10,48	10,89	60,2	395,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	39,91	43,78	192,76	1327,17	
День 9							
ОБЕД	Икра свекольная	100	1,48	2,61	9,87	68,73	119
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,2	5,45	17,1	130,98	134
	Жаркое из птицы (200/80)	280	21,49	22,4	76,65	507,76	407,2
	Напиток с чёрной смородиной	200	0,14	0,06	8	32,7	511,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,27	31,15	133,04	852,07	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный , томатный	200	0,2	0,2	18,8	100	592
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,4	0,4	10,8	47	пр
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблочным фаршем	100	9,7	10,3	30,5	241,36	543
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	10,3	10,9	60,1	388,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	40,57	42,05	193,14	1240,43	

День 10							
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,32	0,1	7	35,35	16
	Суп-лапша на м/к бульоне	250	3,15	6,73	8,65	144,85	157
	Голубцы ленивые	100	11,88	16,63	20,94	273,89	372
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша пшеничная	180	9,49	4,1	50,42	262,22	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08		10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	30	28,94	120,12	880,15	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,12	0,02	8,58	34,34	511.1
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,4	0,4	10,8	47	пр
	Плюшка Московская	100	10,2	9,6	35,2	263,4	270
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	10,72	10,02	54,58	344,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	40,72	38,96	174,7	1224,89	
День 11							
ОБЕД	Свекла отварная	100	1,5	0,1	8,8	42	17
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,8	5,28	9,25	106,58	142
	Митбол куриный	100	12,67	16,6	22,11	291,78	412
	Пюре картофельное	180	7,55	5,35	43,25	219,2	312
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пр
	ИТОГО ЗА ОБЕД		890	28,8	28,1	116,29	819,78
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200			15	95	614
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,4	0,4	10,8	47	пр
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	9,6	9,7	29,65	192,26	543.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	10	10,1	55,45	334,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	38,8	38,2	171,74	1154,04	
День 12							
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,2	5	7,4	97	пр
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	2,78	4,38	11,12	105,25	128
	Гуляш из отварного мяса (60/40)	100	15,51	14,6	25	260,27	367
	Рис отварной	180	4,64	5,64	48,1	261,64	414
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08		10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пр
	ИТОГО ЗА ОБЕД		890	28,17	30,25	123,66	876,5
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,4	4	18,6	158	пр
	Блинчики дрожжевые со сгущённым молоком (120/30)	150	3,1	7,9	39,8	249	223
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	7,5	11,9	58,4	407	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	35,67	42,15	182,06	1283,5	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15440	471,92	495,11	2205,75	14755,72	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1286,67	39,33	41,26	183,81	1229,64	

Норма среднего значения суммарного объёма блюд по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3	Выход, гр	Фактическое значение суммарного объёма блюд по меню гр
обед	800	895
полдник	350	392
Итого за день	1150	1287

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за 12 дней					
	Масса порции нетто гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы, гр	Энергетическая ценность Ккал
Суточная потребность в пищевых веществах		90	92	383	2720
Обед	895,00	29,31	30,31	125,80	858,67
Рекомендуемая величина	800	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%					32%
Полдник	391,67	10,02	10,95	58,01	370,98
Рекомендуемая величина	350	9-13,5	9,2-13,8	38,3-57,45	272-408
Распределение ЭЦ в полдник при норме 10-15%					14%
Средняя всего за день	1286,67	39,33	41,26	183,81	1229,64
Рекомендуемая величина	1150	36-45	36,8-46	153,2-191,5	1088-1360
Распределение ЭЦ в обед, полдник при норме 40-50%		44%	45%	48%	45%