

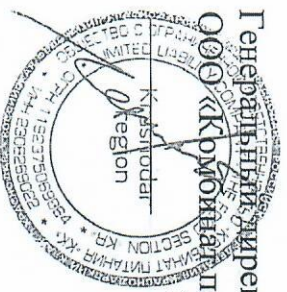
«СОГЛАСОВАНО»



Директор МБОУ СОШ (ООШ) №23

*Ирина Александровна*

«УТВЕРЖДАЮ»



Генеральный директор

ООО «Кромонада» питания КК»

Челыпа В.И.

# МЕНЮ

## ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше, дети с ОВЗ и инвалиды

ПОУДНИК (ЛЕТНЕ – ОСЕННИЙ ПЕРИОД)

**Примерное перспективное (10-дневное) меню**

Разработано согласно требованиям и нормам СанПин 2.3/2.4.3590-20

Для категории детей с 12 лет и старше, дети с ОВЗ и инвалидов . сезон: лето - весна. **ПОЛДНИК**

**Неделя: первая**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. с 12 лет и старше**

| № реч.         | Приём пищи, наименование блюда | Выход      | Пищевые вещества(г) |              |              | Ккал          | Витамины (мг) |              |             |             |               |               |              | Минеральные вещества |  |  |  |  |
|----------------|--------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|----------------------|--|--|--|--|
|                |                                |            | Б                   | Ж            | У            |               | В 1           | С            | А           | Е           | Са            | Р             | Мг           | Fe(мкг )             |  |  |  |  |
| <b>ПОЛДНИК</b> |                                |            |                     |              |              |               |               |              |             |             |               |               |              |                      |  |  |  |  |
| 583            | Кеке "Столичный"               | 75         | 3,00                | 14,80        | 40,00        | 305,00        | 0,04          | 0,00         | 0,11        | 0,60        | 18,00         | 41,00         | 9,00         | 0,80                 |  |  |  |  |
|                | п/п Сок (яблочный)             | 200        | 1,00                | 0,20         | 0,20         | 92,00         | 0,02          | 4,00         | 0,00        | 0,00        | 7,00          | 0,00          | 0,00         | 2,80                 |  |  |  |  |
| 112            | Фрукты (яблоко)***             | 100        | 0,40                | 0,40         | 9,80         | 47,00         | 0,03          | 10,00        | 0,00        | 0,20        | 16,00         | 11,00         | 9,00         | 2,20                 |  |  |  |  |
|                | <b>Итого:</b>                  | <b>375</b> | <b>4,4</b>          | <b>15,4</b>  | <b>50</b>    | <b>444</b>    | <b>0,09</b>   | <b>14</b>    | <b>0,11</b> | <b>0,8</b>  | <b>41</b>     | <b>52</b>     | <b>18</b>    | <b>5,8</b>           |  |  |  |  |
|                | <b>Норма по СанПин:</b>        | <b>350</b> | <b>13,50</b>        | <b>13,80</b> | <b>57,50</b> | <b>412,00</b> | <b>0,21</b>   | <b>10,50</b> | <b>0,13</b> | <b>1,80</b> | <b>180,00</b> | <b>180,00</b> | <b>45,00</b> | <b>2,70</b>          |  |  |  |  |

**Неделя: первая**

**ВТОРНИК**

**Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. с 12 лет и старше**

| № реч.         | Приём пищи, наименование блюда | Выход      | Пищевые вещества(г) |              |              | Ккал          | Витамины (мг) |              |             |             |               |               |              | Минеральные вещества |  |  |  |  |
|----------------|--------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|----------------------|--|--|--|--|
|                |                                |            | Б                   | Ж            | У            |               | В 1           | С            | А           | Е           | Са            | Р             | Мг           | Fe(мкг )             |  |  |  |  |
| <b>ПОЛДНИК</b> |                                |            |                     |              |              |               |               |              |             |             |               |               |              |                      |  |  |  |  |
| 572            | Слойка с повидлом              | 60         | 4,70                | 6,30         | 36,10        | 220,00        | 0,06          | 0,00         | 0,05        | 0,70        | 10,00         | 38,00         | 7,00         | 0,60                 |  |  |  |  |
| 495            | Чай с молоком                  | 200        | 1,50                | 1,30         | 15,90        | 81,00         | 0,04          | 1,30         | 0,01        | 0,00        | 127,00        | 93,00         | 15,00        | 0,40                 |  |  |  |  |
| 112            | Фрукты (яблоко)***             | 100        | 0,40                | 0,40         | 9,80         | 47,00         | 0,03          | 10,00        | 0,00        | 0,20        | 16,00         | 11,00         | 9,00         | 2,20                 |  |  |  |  |
|                | <b>Итого:</b>                  | <b>360</b> | <b>6,60</b>         | <b>8,00</b>  | <b>61,80</b> | <b>348,00</b> | <b>0,13</b>   | <b>11,30</b> | <b>0,06</b> | <b>0,90</b> | <b>153,00</b> | <b>142,00</b> | <b>31,00</b> | <b>3,20</b>          |  |  |  |  |
|                | <b>Норма по СанПин:</b>        | <b>350</b> | <b>13,50</b>        | <b>13,80</b> | <b>57,50</b> | <b>412,00</b> | <b>0,21</b>   | <b>10,50</b> | <b>0,13</b> | <b>1,80</b> | <b>180,00</b> | <b>180,00</b> | <b>45,00</b> | <b>2,70</b>          |  |  |  |  |

*Фрукт \*\*\*- допускается выдача иных фруктов.*

Неделя: первая

СРЕДА

Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. с 12 лет и старше

| № реч. | Приём пищи, наименование блюда | Выход      | Пищевые вещества(г) |              |              | Ккал          | Витамины (мг) |              |             |             |               | Минеральные вещества |              |             |  |
|--------|--------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|--------------|-------------|--|
|        |                                |            | Б                   | Ж            | У            |               | В1            | С            | А           | Е           | Са            | Р                    | Мg           | Fe(мкг)     |  |
| 541    | Выпечка (ватрушка)             | 90         | 7,92                | 6,16         | 26,40        | 192,34        | 0,06          | 0,11         | 0,04        | 0,61        | 45,70         | 85,60                | 10,90        | 0,59        |  |
|        | Сок (яблочный)                 | 200        | 1,00                | 0,20         | 0,20         | 92,00         | 0,02          | 4,00         | 0,00        | 0,00        | 7,00          | 0,00                 | 0,00         | 2,80        |  |
| 112    | Фрукты (груша)***              | 100        | 0,40                | 0,30         | 10,30        | 47,00         | 0,02          | 5,00         | 0,00        | 0,40        | 19,00         | 16,00                | 12,00        | 2,30        |  |
|        | <b>Итого:</b>                  | <b>390</b> | <b>9,32</b>         | <b>6,66</b>  | <b>36,90</b> | <b>331,34</b> | <b>0,10</b>   | <b>9,11</b>  | <b>0,04</b> | <b>1,01</b> | <b>71,70</b>  | <b>101,60</b>        | <b>22,90</b> | <b>5,69</b> |  |
|        | <b>Норма по СанПин:</b>        | <b>350</b> | <b>13,50</b>        | <b>13,80</b> | <b>57,50</b> | <b>412,00</b> | <b>0,21</b>   | <b>10,50</b> | <b>0,13</b> | <b>1,80</b> | <b>180,00</b> | <b>180,00</b>        | <b>45,00</b> | <b>2,70</b> |  |

ПОЛДНИК

Неделя: вторая

ЧЕТВЕРГ

Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. с 12 лет и старше

| № реч.  | Приём пищи, наименование блюда     | Выход      | Пищевые вещества(г) |              |              | Ккал          | Витамины (мг) |              |             |             |               | Минеральные вещества |              |             |  |
|---------|------------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|--------------|-------------|--|
|         |                                    |            | Б                   | Ж            | У            |               | В1            | С            | А           | Е           | Са            | Р                    | Мg           | Fe(мкг)     |  |
| 381/539 | Котлета говяжья,запеченная в тесте | 100        | 12,58               | 10,56        | 31,45        | 270,55        | 0,09          | 0,00         | 0,03        | 0,75        | 24,95         | 123,60               | 18,35        | 1,83        |  |
| 518     | Сок (яблочный)                     | 200        | 1,00                | 0,20         | 0,20         | 92,00         | 0,02          | 4,00         | 0,00        | 0,00        | 7,00          | 0,00                 | 0,00         | 2,80        |  |
| 112     | Фрукты (яблоко)***                 | 100        | 0,40                | 0,40         | 9,80         | 47,00         | 0,03          | 10,00        | 0,00        | 0,20        | 16,00         | 11,00                | 9,00         | 2,20        |  |
|         | <b>Итого:</b>                      | <b>400</b> | <b>13,98</b>        | <b>11,16</b> | <b>41,45</b> | <b>409,55</b> | <b>0,14</b>   | <b>14,00</b> | <b>0,03</b> | <b>0,95</b> | <b>47,95</b>  | <b>134,60</b>        | <b>27,35</b> | <b>6,83</b> |  |
|         | <b>Норма по СанПин:</b>            | <b>350</b> | <b>13,50</b>        | <b>13,80</b> | <b>57,50</b> | <b>412,00</b> | <b>0,21</b>   | <b>10,50</b> | <b>0,13</b> | <b>1,80</b> | <b>180,00</b> | <b>180,00</b>        | <b>45,00</b> | <b>2,70</b> |  |

ПОЛДНИК

Фрукт \*\*\*- допускается выдача иных фруктов.

Неделя: вторая

ПЯТНИЦА

Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. с 12 лет и старше

| № рец.  | Приём пищи, наименование блюда  | Выход | Пищевые вещества(г) |       |       | Ккал   | Витамины (мг) |       |      |      |        |        |       | Минеральные вещества |  |  |  |  |
|---------|---------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|--------|---------------|-------|------|------|--------|--------|-------|----------------------|--|--|--|--|
|         |                                 |       | Б                   | Ж     | У     |        | В1            | С     | А    | Е    | Са     | Р      | Мг    | Fe(мкг)              |  |  |  |  |
| ПОЛДНИК |                                 |       |                     |       |       |        |               |       |      |      |        |        |       |                      |  |  |  |  |
| 317     | Пудинг из творога (со сметаной) | 210   | 25,80               | 23,56 | 70,56 | 462,72 | 0,11          | 0,40  | 0,30 | 0,72 | 243,00 | 356,40 | 40,30 | 5,88                 |  |  |  |  |
| 494     | Чай с сахаром с лимоном         | 200   | 0,10                | 0,00  | 15,20 | 61,00  | 0,00          | 2,80  | 0,00 | 0,00 | 14,20  | 4,00   | 2,00  | 0,40                 |  |  |  |  |
|         |                                 |       |                     |       |       |        |               |       |      |      |        |        |       |                      |  |  |  |  |
|         | Итого:                          | 410   | 25,9                | 23,56 | 85,76 | 523,72 | 0,11          | 3,2   | 0,3  | 0,72 | 257,2  | 360,4  | 42,3  | 6,28                 |  |  |  |  |
|         | Норма по СанПин:                | 350   | 13,50               | 13,80 | 57,50 | 412,00 | 0,21          | 10,50 | 0,13 | 1,80 | 180,00 | 180,00 | 45,00 | 2,70                 |  |  |  |  |

Фрукт \*\*\*- допускается выдача иных фруктов.

Неделя: вторая

ПОНЕДЕЛЬНИК

Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. с 12 лет и старше

| № рец.  | Приём пищи, наименование блюда     | Выход | Пищевые вещества(г) |       |       | Ккал   | Витамины (мг) |       |      |      |        |        |       | Минеральные вещества |  |  |  |  |
|---------|------------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|--------|---------------|-------|------|------|--------|--------|-------|----------------------|--|--|--|--|
|         |                                    |       | Б                   | Ж     | У     |        | В1            | С     | А    | Е    | Са     | Р      | Мг    | Fe(мкг)              |  |  |  |  |
| ПОЛДНИК |                                    |       |                     |       |       |        |               |       |      |      |        |        |       |                      |  |  |  |  |
| 412/539 | Котлета куриная запеченная в тесте | 100   | 11,18               | 7,16  | 28,91 | 221,80 | 0,10          | 0,43  | 0,03 | 0,75 | 25,50  | 78,10  | 14,63 | 1,00                 |  |  |  |  |
| п/п     | Сок (томатный)                     | 200   | 1,00                | 0,10  | 0,10  | 36,00  | 0,03          | 1,00  | 0,00 | 0,00 | 7,00   | 0,00   | 0,00  | 2,20                 |  |  |  |  |
| 112     | Фрукты (яблоко)***                 | 100   | 0,40                | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 0,03          | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00  | 11,00  | 9,00  | 2,20                 |  |  |  |  |
|         | Итого:                             | 400   | 12,58               | 7,66  | 38,81 | 304,8  | 0,16          | 11,43 | 0,03 | 0,95 | 48,5   | 89,1   | 23,63 | 5,4                  |  |  |  |  |
|         | Норма по СанПин:                   | 350   | 13,50               | 13,80 | 57,50 | 412,00 | 0,21          | 10,50 | 0,13 | 1,80 | 180,00 | 180,00 | 45,00 | 2,70                 |  |  |  |  |

Фрукт \*\*\*- допускается выдача иных фруктов.

Неделя: вторая

ВТОРНИК

Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. с 12 лет и старше

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Выход      | Пищевые вещества(г) |              |              | Ккал          | Витамины (мг) |              |             |             |               |               |              | Минеральные вещества |  |  |  |  |
|--------|--------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|----------------------|--|--|--|--|
|        |                                |            | Б                   | Ж            | У            |               | В1            | С            | А           | Е           | Са            | Р             | Мг           | Fe(мкг)              |  |  |  |  |
| 301    | Омлет натуральный              | 200        | 17,20               | 26,70        | 4,61         | 326,00        | 0,11          | 0,58         | 0,38        | 0,90        | 154,00        | 290,00        | 23,00        | 2,90                 |  |  |  |  |
| 518    | Сок (яблочный)                 | 200        | 1,00                | 0,20         | 0,20         | 92,00         | 0,02          | 4,00         | 0,00        | 0,00        | 7,00          | 0,00          | 0,00         | 2,80                 |  |  |  |  |
| 109    | Хлеб ржаной                    | 20         | 1,32                | 0,24         | 6,68         | 34,80         | 0,03          | 0,00         | 2,00        | 0,30        | 7,00          | 31,60         | 9,40         | 0,78                 |  |  |  |  |
|        | <b>Итого:</b>                  | <b>420</b> | <b>19,52</b>        | <b>27,14</b> | <b>11,49</b> | <b>452,80</b> | <b>0,16</b>   | <b>4,58</b>  | <b>2,38</b> | <b>1,20</b> | <b>168,00</b> | <b>321,60</b> | <b>32,40</b> | <b>6,48</b>          |  |  |  |  |
|        | <b>Норма по СанПиН:</b>        | <b>350</b> | <b>13,50</b>        | <b>13,80</b> | <b>57,50</b> | <b>412,00</b> | <b>0,21</b>   | <b>10,50</b> | <b>0,13</b> | <b>1,80</b> | <b>180,00</b> | <b>180,00</b> | <b>45,00</b> | <b>2,70</b>          |  |  |  |  |

ПОЛДНИК

Неделя: вторая

СРЕДА

Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. с 12 лет и старше

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Выход      | Пищевые вещества(г) |              |              | Ккал          | Витамины (мг) |              |             |             |               |               |              | Минеральные вещества |  |  |  |  |
|--------|--------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|----------------------|--|--|--|--|
|        |                                |            | Б                   | Ж            | У            |               | В1            | С            | А           | Е           | Са            | Р             | Мг           | Fe(мкг)              |  |  |  |  |
| 541    | Выпечка (ватрушка)             | 90         | 7,92                | 6,16         | 26,40        | 192,34        | 0,06          | 0,11         | 0,04        | 0,61        | 45,70         | 85,60         | 10,90        | 0,59                 |  |  |  |  |
| 518    | Сок (яблочный)                 | 200        | 1,00                | 0,20         | 0,20         | 92,00         | 0,02          | 4,00         | 0,00        | 0,00        | 7,00          | 0,00          | 0,00         | 2,80                 |  |  |  |  |
| 112    | Фрукты (яблоко)***             | 100        | 0,40                | 0,40         | 9,80         | 47,00         | 0,03          | 10,00        | 0,00        | 0,20        | 16,00         | 11,00         | 9,00         | 2,20                 |  |  |  |  |
|        | <b>Итого:</b>                  | <b>390</b> | <b>9,32</b>         | <b>6,76</b>  | <b>36,4</b>  | <b>331,34</b> | <b>0,11</b>   | <b>14,11</b> | <b>0,04</b> | <b>0,81</b> | <b>68,7</b>   | <b>96,6</b>   | <b>19,9</b>  | <b>5,59</b>          |  |  |  |  |
|        | <b>Норма по СанПиН:</b>        | <b>350</b> | <b>13,50</b>        | <b>13,80</b> | <b>57,50</b> | <b>412,00</b> | <b>0,21</b>   | <b>10,50</b> | <b>0,13</b> | <b>1,80</b> | <b>180,00</b> | <b>180,00</b> | <b>45,00</b> | <b>2,70</b>          |  |  |  |  |

ПОЛДНИК

Фрукт \*\*\*- допускается evidencia иных фруктов.

Неделя: вторая

**ЧЕТВЕРГ**

Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. с 12 лет и старше

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда  | Выход      | Пищевые вещества(г) |              |              | Ккал          | Витамины (мг) |              |             |             |               |               |              | Минеральные вещества |  |  |  |  |
|--------|---------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|----------------------|--|--|--|--|
|        |                                 |            | Б                   | Ж            | У            |               | В 1           | С            | А           | Е           | Са            | Р             | Мг           | Fe(мкг)              |  |  |  |  |
| 317    | Пудинг из творога (со сметаной) | 200        | 22,92               | 21,34        | 36,16        | 438,32        | 0,10          | 0,36         | 0,28        | 0,64        | 218,60        | 318,60        | 36,44        | 5,69                 |  |  |  |  |
| 494    | Чай с сахаром с лимоном         | 200        | 0,10                | 0,00         | 15,20        | 61,00         | 0,00          | 2,80         | 0,00        | 0,00        | 14,20         | 4,00          | 2,00         | 0,40                 |  |  |  |  |
|        |                                 |            |                     |              |              |               |               |              |             |             |               |               |              |                      |  |  |  |  |
|        | <b>Итого:</b>                   | <b>400</b> | <b>23,02</b>        | <b>21,34</b> | <b>51,36</b> | <b>499,32</b> | <b>0,102</b>  | <b>3,16</b>  | <b>0,28</b> | <b>0,64</b> | <b>232,8</b>  | <b>322,6</b>  | <b>38,44</b> | <b>6,09</b>          |  |  |  |  |
|        | <b>Норма по СанПин:</b>         | <b>350</b> | <b>13,50</b>        | <b>13,80</b> | <b>57,50</b> | <b>412,00</b> | <b>0,21</b>   | <b>10,50</b> | <b>0,13</b> | <b>1,80</b> | <b>180,00</b> | <b>180,00</b> | <b>45,00</b> | <b>2,70</b>          |  |  |  |  |

ПОЛДНИК

Неделя: вторая

**ПЯТНИЦА**

Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. с 12 лет и старше

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Выход       | Пищевые вещества(г) |               |               | Ккал           | Витамины (мг) |               |             |             |                |                |               | Минеральные вещества |  |  |  |  |
|--------|--------------------------------|-------------|---------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|-------------|-------------|----------------|----------------|---------------|----------------------|--|--|--|--|
|        |                                |             | Б                   | Ж             | У             |                | В 1           | С             | А           | Е           | Са             | Р              | Мг            | Fe(мкг)              |  |  |  |  |
| 551    | Выпечка (шанежка с яблоками)   | 100         | 5,20                | 14,14         | 52,40         | 368,00         | 0,10          | 4,60          | 0,06        | 0,80        | 38,00          | 58,00          | 14,00         | 2,00                 |  |  |  |  |
| 494    | Чай с сахаром с лимоном        | 200         | 0,10                | 0,00          | 15,20         | 61,00          | 0,00          | 2,80          | 0,00        | 0,00        | 14,20          | 4,00           | 2,00          | 0,40                 |  |  |  |  |
| 112    | Фрукты (яблоко)***             | 100         | 0,40                | 0,40          | 9,80          | 47,00          | 0,03          | 10,00         | 0,00        | 0,20        | 16,00          | 11,00          | 9,00          | 2,20                 |  |  |  |  |
|        | <b>Итого:</b>                  | <b>400</b>  | <b>5,70</b>         | <b>14,54</b>  | <b>77,40</b>  | <b>476,00</b>  | <b>0,13</b>   | <b>17,40</b>  | <b>0,06</b> | <b>1,00</b> | <b>68,20</b>   | <b>73,00</b>   | <b>25,00</b>  | <b>4,60</b>          |  |  |  |  |
|        | <b>Норма по СанПин:</b>        | <b>350</b>  | <b>13,50</b>        | <b>13,80</b>  | <b>57,50</b>  | <b>412,00</b>  | <b>0,21</b>   | <b>10,50</b>  | <b>0,13</b> | <b>1,80</b> | <b>180,00</b>  | <b>180,00</b>  | <b>45,00</b>  | <b>2,70</b>          |  |  |  |  |
|        | <b>Средняя за 10 дней:</b>     | <b>3945</b> | <b>130,34</b>       | <b>142,22</b> | <b>491,37</b> | <b>4120,87</b> | <b>1,23</b>   | <b>102,29</b> | <b>3,33</b> | <b>8,98</b> | <b>1157,05</b> | <b>1693,50</b> | <b>280,92</b> | <b>55,96</b>         |  |  |  |  |

ПОЛДНИК

**Фрукт \*\*\* - допускается выдача иных фруктов.**