

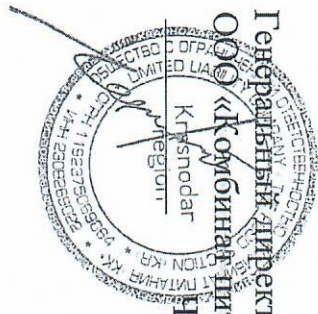
«СОГЛАСОВАНО»



Директор МБОУ СОШ (ООШ) № 23

С. С. Серикман

«УТВЕРЖДАЮ»



Генеральный директор

ООО «Комбинат питания КК»

Клэсподар

Непига В.И.

МЕНЮ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет, дети с ОВЗ и инвалиды

ПОЛДНИК (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 инвалиды сезон: лето - весеннее. ПОЛДНИК

Неделя: первая

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		В 1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
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				
л/л	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				
	Итого:	375	4,4	15,4	50	444	0,09	14	0,11	0,8	41	52	18	5,8				
	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				

ПОЛДНИК

Неделя: первая

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		В 1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
572	Стойка 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				
	Итого:	360	6,60	8,00	61,80	348,00	0,13	11,30	0,06	0,90	153,00	142,00	31,00	3,20				
	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				

ПОЛДНИК

Фрукты *- 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	Мг	Fe(мкг)			
541	Выпечка (вагрушка)	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			
	Итого:	390	9,32	6,66	36,90	331,34	0,10	9,11	0,04	1,01	71,70	101,60	22,90	5,69			
	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			

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	Мг	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			
	Итого:	400	13,98	11,16	41,45	409,55	0,14	14,00	0,03	0,95	47,95	134,60	27,35	6,83			
	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			

ПОЛДНИК

Фрукт ***- допускается выдача иных фруктов.

Неделя: вторая

ПЯТНИЦА

Возрастная категория: ОБЗ 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)				
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				

Фрукты ***- допускается выдача иных фруктов.

Неделя: вторая

ПОНЕДЕЛЬНИК

Возрастная категория: ОБЗ 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)				
ПОЛДНИК																		
412/539	Коглеца курунная 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				

Фрукты ***- 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		
	Итого:	420	19,52	27,14	11,49	452,80	0,16	4,58	2,38	1,20	168,00	321,60	32,40	6,48		
	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		

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		
	Итого:	390	9,32	6,76	36,4	331,34	0,11	14,11	0,04	0,81	68,7	96,6	19,9	5,59		
	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		

ПОЛДНИК

Фрукт *** - допускается выдача иных фруктов.

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		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				
	Итого:	400	23,02	21,34	51,36	499,32	0,102	3,16	0,28	0,64	232,8	322,6	38,44	6,09				
	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				

полдник

Неделя: вторая

ПЯТНИЦА

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)				
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				
	Итого:	400	5,70	14,54	77,40	476,00	0,13	17,40	0,06	1,00	68,20	73,00	25,00	4,60				
	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				
	Средняя за 10 дней:	3945	130,34	142,22	491,37	4120,87	1,23	102,29	3,33	8,98	1157,05	1693,50	280,92	55,96				

полдник

Фрукт ***- допускается выдача иных фруктов.