

«СОГДАСОВАНО»

Директор МБОУ СОГДАСОВАННО № —

Директор МБОУ СОГДАСОВАННО № —

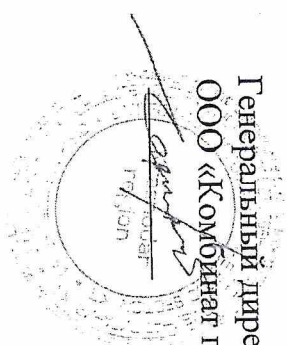


«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Комбинат питания «КК»

Чепига В.И.



М Е Н Н О

П Р И Г О Т О В Л Е Н И Я Б Л Ю Д

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

ПОЛДНИК (ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

Примерное перспективное (10-дневное) меню

Разработано согласно требованиям и нормам СанПин 2.3/2.4.3590-20

Для категории детей с ОВЗ и инвалидов с 12 лет и старше. сезон: зимне-весеннее.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: первая

Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. с 12 лет и старше сезон:зима-весна.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные веще		
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Мг			
583	Кекс "Столичный"	75	3,00	14,80	40,00	305,00	0,04	0,00	0,11	0,60	18,00	41,00	9,00			
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			
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			
	Итого:	375	4,4	15,4	50	444	0,09	14	0,11	0,8	41	52	18			
	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			

ПОЛДНИК

ВТОРНИК

Неделя: первая

Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. с 12 лет и старше сезон:зима-весна.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные веще		
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Мг			
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			
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			
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			
	Итого:	360	6,60	8,00	61,80	348,00	0,13	11,30	0,06	0,90	153,00	142,00	31,00			
	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			

ПОЛДНИК

Фрукт *- допускается выдача иных фруктов.**

Неделя: первая

СРЕДА

Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг		
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		
	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		
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		
	Итого:	390	9,32	6,66	36,90	331,34	0,10	9,11	0,04	1,01	71,70	101,60	22,90		
	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		

ПОЛДНИК

Неделя: вторая

ЧЕТВЕРГ

Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг		
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		
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		
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		
	Итого:	400	13,98	11,16	41,45	409,55	0,14	14,00	0,03	0,95	47,95	134,60	27,35		
	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		

ПОЛДНИК

Фрукт ***- допускается вводчи иных фруктов.

ПЯТНИЦА

Неделя: вторая

Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные веще		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг			
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			
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			
	Итого:	410	25,9	23,56	85,76	523,72	0,11	3,2	0,3	0,72	257,2	360,4	42,3			
	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			

Фрукт ***- допускается выдача иных фруктов.

Неделя: вторая

Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные веще		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг			
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			
	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			
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			
	Итого:	400	12,58	7,66	38,81	304,8	0,16	11,43	0,03	0,95	48,5	89,1	23,63			
	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			

Фрукт ***- допускается выдача иных фруктов.

ВТОРНИК

Неделя: вторая

Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные веще		
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Мг			
ПОЛДНИК																
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			
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			
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			
	Итого:	420	19,52	27,14	11,49	452,80	0,16	4,58	2,38	1,20	168,00	321,60	32,40			
	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			

Неделя: вторая

СРЕДА

Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные веще		
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Мг			
ПОЛДНИК																
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			
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			
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			
	Итого:	390	9,32	6,76	36,4	331,34	0,11	14,11	0,04	0,81	68,7	96,6	19,9			
	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			

Фрукт *- допускается выдача иных фруктов.**

Неделя: вторая

ЧЕТВЕРГ

Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг			
ПОЛДНИК																
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			
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			
	Итого:	400	23,02	21,34	51,36	499,32	0,102	3,16	0,28	0,64	232,8	322,6	38,44			
	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			

Неделя: вторая

ПЯТНИЦА

Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг			
ПОЛДНИК																
551	Выпечка (панежка 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			
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			
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			
	Итого:	400	5,70	14,54	77,40	476,00	0,13	17,40	0,06	1,00	68,20	73,00	25,00			
	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			
	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			

Фрукты ***- допускается выдача иных фруктов.