

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 15

*Мельникова Г.А.*

« 30 » *С.Н.* 2023 г.



УТВЕРЖЕНО:

Генеральный директор

ООО «Комбинат питания» КК»

*Царенко М.С.*

« 30 » 2023г.



**ПРИМЕРНОЕ  
ПЕРСПЕКТИВНОЕ  
(10-ти дневное) МЕНЮ  
сезон: зимне-весенний  
с 12 лет и старше  
ПОЛДНИК**

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Составители: профессор Перевалов А.И, доцент Коровка Л.С, Ташешкина Н.В., Гришина А.С, Кашина Е.В. Под общей редакцией профессора А.И Перевалова.2013г.

**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 вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)

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	0,80
п/п	Сок тетра-пак (яблоко)	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 (яблоки)***	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

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

**ВТОРНИК**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)

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 (яблоки)***	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>

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

**СРЕДА**

Неделя: первая

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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe(мкг)	
														Пищевые вещества(г)
	<b>ПОЛДНИК</b>													
541	Выпечка (вагрушка)	90	9,36	7,63	27,85	217,16	0,06	0,14	0,05	0,64	58,56	104,80	12,80	0,64
п/п	Сок тетра-пак (яблоко)	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 (яблоки)***	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>10,76</b>	<b>8,23</b>	<b>37,85</b>	<b>356,16</b>	<b>0,11</b>	<b>14,14</b>	<b>0,05</b>	<b>0,84</b>	<b>81,56</b>	<b>115,80</b>	<b>21,80</b>	<b>5,64</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>

**ЧЕТВЕРГ**

Неделя: вторая

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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe(мкг)	
														Пищевые вещества(г)
	<b>ПОЛДНИК</b>													
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
п/п	Сок тетра-пак (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 (виноград)***	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>14,18</b>	<b>11,26</b>	<b>46,95</b>	<b>378,55</b>	<b>0,17</b>	<b>7,00</b>	<b>0,03</b>	<b>1,15</b>	<b>61,95</b>	<b>145,60</b>	<b>35,35</b>	<b>4,63</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>

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

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	Mg	Fe(мкг)
полдник														
317	Пудинг из творога (со сметаной)	210	25,80	23,56	70,56	462,70	0,11	0,40	0,30	0,72	243,00	356,40	40,30	5,88
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>29,00</b>	<b>26,26</b>	<b>86,46</b>	<b>541,70</b>	<b>0,15</b>	<b>1,70</b>	<b>0,32</b>	<b>0,72</b>	<b>369,00</b>	<b>446,40</b>	<b>54,30</b>	<b>5,98</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: вторая

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

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	Mg	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 (в пром.упаковке тетра-пак)	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 (виноград)***	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>12,78</b>	<b>7,86</b>	<b>44,41</b>	<b>329,8</b>	<b>0,18</b>	<b>7,43</b>	<b>0,03</b>	<b>1,15</b>	<b>62,5</b>	<b>100,1</b>	<b>31,63</b>	<b>3,8</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>

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

Неделя: вторая

**ВТОРНИК**

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	Mg	Fe(мкг)
<b>полдник</b>														
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
п/п	Сок томатный (в пром.упаковке тетра-пак	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
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>27,04</b>	<b>11,39</b>	<b>396,80</b>	<b>0,17</b>	<b>1,58</b>	<b>2,38</b>	<b>1,20</b>	<b>168,00</b>	<b>321,60</b>	<b>32,40</b>	<b>5,88</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: 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 вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
<b>полдник</b>														
541	Выпечка (вагрушка)	90	9,36	7,63	27,85	217,16	0,06	0,14	0,05	0,64	58,56	104,80	12,80	0,64
518	Сок тетра-пак (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 (виноград)***	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>10,96</b>	<b>8,43</b>	<b>43,45</b>	<b>381,16</b>	<b>0,13</b>	<b>10,14</b>	<b>0,05</b>	<b>1,04</b>	<b>95,56</b>	<b>126,8</b>	<b>29,8</b>	<b>4,04</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>

Фрукты \*\*\*- допускается выдача шных фруктов.

**ЧЕТВЕРГ**

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 вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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>0,10</b>	<b>3,16</b>	<b>0,28</b>	<b>0,64</b>	<b>232,80</b>	<b>322,60</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>

**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 вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	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
551,00	Чай с сахаром с лимоном	180	0,10	0,00	15,20	54,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
112	Фрукты (яблоки)***	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>380</b>	<b>5,70</b>	<b>14,54</b>	<b>77,40</b>	<b>469,00</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>
	Средняя за 10 дней:	3925	136,92	148,36	511,07	4144,49	1,36	87,85	3,37	9,44	1333,57	1845,90	317,72	49,66

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

Составил: Инженер-технолог  
Директор: МКУ ЦУМТБО

С.А. Деркач

Д.В.Янчиленко

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ПО РАСХОДУ ПРОДУКТОВ ПОЛДНИК 15% ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ И ОВЗ СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА.

	Наименование продуктов	Норма 15%	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Фактически по дням за 10 дней в среднем
1.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	18							20				20
2.	Хлеб пшеничный	30				6		9,3					15,3
3.	Мука пшеничная	3	24	37,2	52,3	32		34		52,3		39,3	271,1
4.	Крупы, бобовые	7,5					15				15		30
5.	Макаронные изделия	3											0
6.	Картофель	28,05											0
7.	Овощи свежие, зелень	0,48											0
8.	Фрукты (плоды) свежие	27,75	100	100	100	100				100	7	181	688
9.	Фрукты (плоды) сухие	3	14				19	100			19	100	252
10.	Соки плодовоощные, фруктовые	30	200		200	200	200	200	200	200			1200
11.	Мясо I кат.	11,7				40							40
12.	Цыпленок I категории	7,95						37					37
13.	Рыба-филе	11,55											0
14.	Кисломолочная пищевая прод.	27											0
15.	Молоко доля жира 2,5%, 3,2%	52		50		11,5	100	12,9	85,3				259,7
16.	Творог ( доля жира не более 9%)	9			50		128			50	128		356
17.	Сыр	1,5											0
18.	Сметана ( доля жира не более 15%)	2,25										10	10
19.	Масло сливочное	5,25	17,5	6,4	10,5	15	8	1,5	8,8	10,3	18	7	103
20.	Масло растительное	2,7			3			3		3		3	12
21.	Яйцо диетическое	6	4	6	2,16	1,7	17,3	1,7	104,6	4,66	17,3	6	165,42
22.	Сахар	5,25	18	16,3	11,6	13,5	28			14,6	28	30	160
23.	Кондитерские изделия	4,5											0
24.	Чай	0,15		5							5	5	15
25.	Какао	0,15											0
26.	Дрожжи хлебопекарные	0,045		1	1	1		1			1	1	6
27.	Субпродукты (печень)	4,5											0
28.	Соль	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	7,5
29.	Кофейный напиток	0,3					5						5