

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 13

Корова Ирина Викторовна
« 30 » 11 / 2023 г.

2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Комбинат «Таня» КК»
Паренко М.С.
2023 г.

2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ
(10-ти дневное) МЕНЮ
сезон: зимне-весенний
с 7-11 лет
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.Я, доцент Коровка Л.С, Тапешкина Н.В., Гришина А.С, Кашина Е.В. Под общей редакцией профессора А.Я 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 7-11 лет сезон: зимне-весеннее.

Полдник.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: первая

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: зима-весна.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)				Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
			Б	Ж	У	У									
ПОЛДНИК															
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	
494	Чай с сахаром с лимоном	180	0,00	0,00	13,70	54,90	0,00	2,52	12,80	2,60	1,80	0,36	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	
	Итого:	355	3,4	15,2	63,5	406,9	0,07	12,52	12,91	3,4	35,8	52,36	20	3,4	
	Норма по СанПиН:	300	11,50	11,80	50,20	352,00	0,18	9,00	0,10	1,80	150,00	165,00	37,50	1,80	

Неделя: первая

ВТОРНИК

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: зима-весна.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)				Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
			Б	Ж	У	У									
ПОЛДНИК															
572	Слойка с повидлом	60	102,00	10,80	30,20	220,00	0,10	4,90	0,10	1,00	147,00	144,00	23,00	0,70	
494	Чай с сахаром с лимоном	180	0,00	0,00	13,70	54,90	0,00	2,52	12,80	2,60	1,80	0,36	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	
	Итого:	340	102,40	11,20	53,70	311,90	0,13	17,42	12,90	3,80	164,80	155,36	34,00	3,30	
	Норма по СанПиН:	300	11,50	11,80	50,20	352,00	0,18	9,00	0,10	1,80	150,00	165,00	37,50	1,80	

Фрукты ***- допускается выдача иных фруктов.

Неделя: первая

СРЕДА

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет 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	P	Mg	Fe(мкг)
ПОЛДНИК														
541	Выпечка (ватрушка)	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
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
112	Фрукты (груши)***	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	12,96	10,63	54,05	343,16	0,12	6,44	0,07	1,04	203,56	210,80	38,80	3,04
	Норма по СанПиН:	300	11,50	11,80	50,20	352,00	0,18	9,00	0,10	1,80	150,00	165,00	37,50	1,80

Неделя: первая

ЧЕТВЕРГ

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет 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	P	Mg	Fe(мкг)
ПОЛДНИК														
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 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 (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
	Итого:	400	13,98	11,06	41,35	343,50	0,15	11,00	0,03	0,95	47,95	134,60	27,35	6,23
	Норма по СанПиН:	300	11,50	11,80	50,20	352,00	0,18	9,00	0,10	1,80	150,00	165,00	37,50	1,80

Фрукты ***- допускается выдача иных фруктов.

Неделя: первая

ПЯТИЦА

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет 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)		
															Б	Ж
ПОЛДНИК																
317	Пудинг из творога (со сметаной.)	150	17,44	17,00	27,36	317,92	0,08	0,28	0,26	0,48	169,80	242,80	27,94	5,32		
494	Чай с сахаром с лимоном	180	0,00	0,00	13,70	54,90	0,00	2,52	12,80	2,60	1,80	0,36	2,00	0,40		
	Итого:	330	17,44	17,00	41,06	362,82	0,08	2,80	13,06	3,08	171,60	243,16	29,94	5,72		
	Норма по СанПиН:	300	11,50	11,80	50,20	352,00	0,18	9,00	0,10	1,80	150,00	165,00	37,50	1,80		

Неделя: вторая

понедельник

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет 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)		
															Б	Ж
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		
	Итого:	300	12,18	7,26	29,01	257,80	0,13	1,43	0,03	0,75	32,50	78,10	14,63	3,20		
	Норма по СанПиН:	300	11,50	11,80	50,20	352,00	0,18	9,00	0,10	1,80	150,00	165,00	37,50	1,80		

Фрукт ***- допускается выдача *штых фруктов*.

Неделя: вторая

ВТОРНИК

Возрастная категория: ОБЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: зима-весна.

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe(мкг)		
															150	20,00
301	Омлет натуральный		12,90	20,00	3,46	244,60	0,09	0,46	0,30	0,70	122,00	230,00	18,40	2,30		
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		
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		
	Итого:	370	15,22	20,34	10,24	315,40	0,15	1,46	2,30	1,00	136,00	261,60	27,80	5,28		
	Норма по СанПин:	300	11,50	11,80	50,20	352,00	0,18	9,00	0,10	1,80	150,00	165,00	37,50	1,80		

ПОЛДНИК

Неделя: вторая

СРЕДА

Возрастная категория: ОБЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: зима-весна.

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe(мкг)		
															90	7,63
541	Выпечка (ватрушка)		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 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 (блоки)***	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	10,76	8,13	38,35	356,16	0,10	9,14	0,05	1,04	84,56	120,80	24,80	5,74		
	Норма по СанПин:	300	11,50	11,80	50,20	352,00	0,18	9,00	0,10	1,80	150,00	165,00	37,50	1,80		

ПОЛДНИК

Фрукт ***- допускается выдача иных фруктов.

Неделя: вторая

ЧЕТВЕРГ

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: зима-весна.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)				Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества					
			Б		У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)		
			Ж	У	Ж	У											
полдник																	
317	Пудинг из творога (со сметаной.)	150	17,44	17,00	27,36	317,92	0,08	0,28	0,26	0,48	169,80	242,80	27,94	5,32			
494	Чай с сахаром с лимоном	180	0,00	0,00	13,70	54,90	0,00	2,52	12,80	2,60	1,80	0,36	2,00	0,40			
	Итого:	330	17,44	17,00	41,06	372,82	0,08	2,80	13,06	3,08	171,60	243,16	29,94	5,72			
	Норма по СанПин:	300	11,50	11,80	50,20	352,00	0,18	9,00	0,10	1,80	150,00	165,00	37,50	1,80			

Неделя: вторая

ПЯТНИЦА


Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: зима-весна.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)				Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б		У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
			Ж	У	Ж	У									
ПОЛДНИК															
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	180	0,00	0,00	13,70	54,90	0,00	2,52	12,80	2,60	1,80	0,36	2,00	0,40	
112	Фрукты (груши)***	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:	380	5,60	14,54	75,90	469,90	0,13	17,12	12,86	3,60	55,80	69,36	25,00	4,60	
	Норма по СанПин:	300	11,50	11,80	50,20	352,00	0,18	9,00	0,10	1,80	150,00	165,00	37,50	1,80	
	Средняя за 10 дней:	3585	211,38	132,36	448,22	3540,36	1,13	82,13	67,27	21,74	1104,17	1569,30	272,26	46,23	

Фрукты ***- допускается выдача иных фруктов.

Составил: Инженер-технолог

Директор: МКУ ЦУМТБО

 С.А. Деркач

 Д.В. Янчиленко