

**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: лето-осенний.**

**Полдник.**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

Неделя: первая

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: лето-осень

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
<b>ПОЛДНИК</b>														
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	0,09	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
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>3,49</b>	<b>15,2</b>	<b>63,5</b>	<b>406,9</b>	<b>0,07</b>	<b>12,52</b>	<b>12,91</b>	<b>3,4</b>	<b>35,8</b>	<b>52,36</b>	<b>20</b>	<b>3,4</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>300</b>	<b>11,50</b>	<b>11,80</b>	<b>50,20</b>	<b>352,00</b>	<b>0,18</b>	<b>9,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,80</b>	<b>150,00</b>	<b>165,00</b>	<b>37,50</b>	<b>1,80</b>

**ВТОРНИК**

Неделя: первая

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: лето-осень

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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 <sub>г</sub>	10,00	38,00	7,00	0,60
494	Чай с сахаром с лимоном	180	0,09	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
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>5,19</b>	<b>6,70</b>	<b>59,60</b>	<b>311,90</b>	<b>0,09</b>	<b>12,52</b>	<b>12,85</b>	<b>3,50</b>	<b>27,80</b>	<b>49,36</b>	<b>18,00</b>	<b>3,20</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>300</b>	<b>11,50</b>	<b>11,80</b>	<b>50,20</b>	<b>352,00</b>	<b>0,18</b>	<b>9,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,80</b>	<b>150,00</b>	<b>165,00</b>	<b>37,50</b>	<b>1,80</b>

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

## СРЕДА

Неделя: первая

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: лето- осень

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>12,96</b>	<b>10,63</b>	<b>54,05</b>	<b>343,16</b>	<b>0,12</b>	<b>6,44</b>	<b>0,07</b>	<b>1,04</b>	<b>203,56</b>	<b>210,80</b>	<b>38,80</b>	<b>3,04</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>300</b>	<b>11,50</b>	<b>11,80</b>	<b>50,20</b>	<b>352,00</b>	<b>0,18</b>	<b>9,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,80</b>	<b>150,00</b>	<b>165,00</b>	<b>37,50</b>	<b>1,80</b>

## ЧЕТВЕРГ

Неделя: первая

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: лето- осень

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
<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 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
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>13,98</b>	<b>11,06</b>	<b>41,35</b>	<b>343,50</b>	<b>0,15</b>	<b>11,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,95</b>	<b>47,95</b>	<b>134,60</b>	<b>27,35</b>	<b>6,23</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>300</b>	<b>11,50</b>	<b>11,80</b>	<b>50,20</b>	<b>352,00</b>	<b>0,18</b>	<b>9,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,80</b>	<b>150,00</b>	<b>165,00</b>	<b>37,50</b>	<b>1,80</b>

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

Неделя: первая

ПЯТИЦА

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: лето- осень

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
<b>ПОЛДНИК</b>														
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	0,09	0,00	13,70	54,90	0,00	2,52	12,80	2,60	1,80	0,36	2,00	0,40
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>17,53</b>	<b>17,00</b>	<b>41,06</b>	<b>362,82</b>	<b>0,08</b>	<b>2,80</b>	<b>13,06</b>	<b>3,08</b>	<b>171,60</b>	<b>243,16</b>	<b>29,94</b>	<b>5,72</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>300</b>	<b>11,50</b>	<b>11,80</b>	<b>50,20</b>	<b>352,00</b>	<b>0,18</b>	<b>9,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,80</b>	<b>150,00</b>	<b>165,00</b>	<b>37,50</b>	<b>1,80</b>

Неделя: вторая

понедельник

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: лето- осень

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
<b>ПОЛДНИК</b>														
412/539	Котлета куринная 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
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>12,18</b>	<b>7,26</b>	<b>29,01</b>	<b>257,80</b>	<b>0,13</b>	<b>1,43</b>	<b>0,03</b>	<b>0,75</b>	<b>32,50</b>	<b>78,10</b>	<b>14,63</b>	<b>3,20</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>300</b>	<b>11,50</b>	<b>11,80</b>	<b>50,20</b>	<b>352,00</b>	<b>0,18</b>	<b>9,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,80</b>	<b>150,00</b>	<b>165,00</b>	<b>37,50</b>	<b>1,80</b>

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

Неделя: вторая

## ВТОРНИК

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: лето- осень

№ рец.	Приём пищи,наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
<b>ПОЛДНИК</b>														
301	Омлет натуральный	150	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
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>15,22</b>	<b>20,34</b>	<b>10,24</b>	<b>315,40</b>	<b>0,15</b>	<b>1,46</b>	<b>2,30</b>	<b>1,00</b>	<b>136,00</b>	<b>261,60</b>	<b>27,80</b>	<b>5,28</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>300</b>	<b>11,50</b>	<b>11,80</b>	<b>50,20</b>	<b>352,00</b>	<b>0,18</b>	<b>9,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,80</b>	<b>150,00</b>	<b>165,00</b>	<b>37,50</b>	<b>1,80</b>

Неделя: вторая

## СРЕДА

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
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 (яблоки)***	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>10,76</b>	<b>8,13</b>	<b>38,35</b>	<b>356,16</b>	<b>0,10</b>	<b>9,14</b>	<b>0,05</b>	<b>1,04</b>	<b>84,56</b>	<b>120,80</b>	<b>24,80</b>	<b>5,74</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>300</b>	<b>11,50</b>	<b>11,80</b>	<b>50,20</b>	<b>352,00</b>	<b>0,18</b>	<b>9,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,80</b>	<b>150,00</b>	<b>165,00</b>	<b>37,50</b>	<b>1,80</b>

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

**ЧЕТВЕРГ**

Неделя: вторая

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
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	0,09	0,00	13,70	54,90	0,00	2,52	12,80	2,60	1,80	0,36	2,00	0,40
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>17,53</b>	<b>17,00</b>	<b>41,06</b>	<b>372,82</b>	<b>0,08</b>	<b>2,80</b>	<b>13,06</b>	<b>3,08</b>	<b>171,60</b>	<b>243,16</b>	<b>29,94</b>	<b>5,72</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>300</b>	<b>11,50</b>	<b>11,80</b>	<b>50,20</b>	<b>352,00</b>	<b>0,18</b>	<b>9,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,80</b>	<b>150,00</b>	<b>165,00</b>	<b>37,50</b>	<b>1,80</b>

**ПЯТНИЦА**

Неделя: вторая

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: лето- осень

№ рец.	Приём пищи,наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
<b>ПОЛДНИК</b>														
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	0,09	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
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>5,69</b>	<b>14,54</b>	<b>75,90</b>	<b>469,90</b>	<b>0,13</b>	<b>17,12</b>	<b>12,86</b>	<b>3,60</b>	<b>55,80</b>	<b>69,36</b>	<b>25,00</b>	<b>4,60</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>300</b>	<b>11,50</b>	<b>11,80</b>	<b>50,20</b>	<b>352,00</b>	<b>0,18</b>	<b>9,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,80</b>	<b>150,00</b>	<b>165,00</b>	<b>37,50</b>	<b>1,80</b>
	<b>Средняя за 10 дней:</b>	<b>3585</b>	<b>114,53</b>	<b>127,86</b>	<b>454,12</b>	<b>3540,36</b>	<b>1,09</b>	<b>77,23</b>	<b>67,22</b>	<b>21,44</b>	<b>967,17</b>	<b>1463,30</b>	<b>256,26</b>	<b>46,13</b>

Фрукт \*\*\*- 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 ОВЗ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

	Наименование продуктов	Норма 15%	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Фактическая 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 плодовоовощные,фруктовые	30	200		200	200		200	200	200			1200
11.	Мясо I кат.	11,7				40							40
12.	Цыплята 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

**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: лето-осенний**

Неделя: первая

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов с 12 лет и старше сезон: лето-осень

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
<b>полдник</b>														
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

**ВТОРНИК**

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов с 12 лет и старше сезон: лето-осень

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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 (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>

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

Неделя: первая

СРЕДА

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов с 12 лет и старше сезон: лето-осень

№ рец.	иём пищи, наименование бли	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
<b>полдник</b>														
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
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>

Неделя: вторая

ЧЕТВЕРГ

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов с 12 лет и старше сезон: лето-осень

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
<b>полдник</b>														
381/539	Котлета говяжья,запеченная в	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>

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



Неделя: вторая

ПЯТНИЦА

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов с 12 лет и старше сезон: лето-осень

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
полдник														
317	Пудинг из творога (со сметано	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
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>541,72</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 инвалидов с 12 лет и старше сезон: лето-осень

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
полдник														
412/539	Котлета куриная запеченная в	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 т	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 инвалидов с 12 лет и старше сезон: лето-осень

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
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	2,90
п/п	Сок томатный (в пром.упаковке т	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 инвалидов с 12 лет и старше сезон: лето-осень

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	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
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>

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

**ЧЕТВЕРГ**

Неделя: вторая

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов с 12 лет и старше сезон: лето-осень

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)	
полдник															
317	Пудинг из творога (со сметаной)	200	24,32	22,43	38,36	438,32	0,11	0,38	0,29	0,67	230,80	337,40	38,54	5,78	
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>24,42</b>	<b>22,43</b>	<b>53,56</b>	<b>499,32</b>	<b>0,11</b>	<b>3,18</b>	<b>0,29</b>	<b>0,67</b>	<b>245,00</b>	<b>341,40</b>	<b>40,54</b>	<b>6,18</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 инвалидов с 12 лет и старше сезон: лето-осень

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)	
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	
551,00	Чай с сахаром с лимоном	180	0,09	0,00	15,20	54,90	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>5,69</b>	<b>14,54</b>	<b>77,40</b>	<b>469,90</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>3925</b>	<b>138,31</b>	<b>149,45</b>	<b>513,27</b>	<b>4145,41</b>	<b>1,37</b>	<b>87,87</b>	<b>3,38</b>	<b>9,47</b>	<b>1345,77</b>	<b>1864,70</b>	<b>319,82</b>	<b>49,75</b>	

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

Составил: Инженер-технолог  
Директор: МКУ ЦУМТБО

  
 Д.В.Янчиленко

  
 С.А.Деркач

