

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКУ ЦУМТВО

О.В. Янчиленко



## ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ

(10-ти дневное) МЕНЮ

сезон: зимне-весенний

с 12 лет и старше

**ЗАВТРАК**

Сборник технологических нормативов, рецептур 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 12 лет и старше сезон: зимне-весенний.**

Утверждаю: \_\_\_\_\_  
 Начальник Управления образованием  
 Е.В. Руденко

Неделя: первая

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

№ п/п	Принём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)										Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)						
<b>Понедельник</b>																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
496	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80						
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,03	0,45	10,30	47,30	14,00	1,16						
106	Овощи соевые (тофу) нарезка**	80	0,88	0,08	2,80	16,00	0,01	12,00	0,00	0,56	8,00	28,00	12,00	0,64						
301	Омлет картофельный	170	14,60	22,60	3,92	277,20	0,10	0,52	0,34	0,79	138,00	260,00	20,80	2,60						
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						
108	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50						
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>25,31</b>	<b>27,14</b>	<b>76,14</b>	<b>653,90</b>	<b>0,27</b>	<b>23,82</b>	<b>0,39</b>	<b>2,55</b>	<b>306,50</b>	<b>488,30</b>	<b>89,80</b>	<b>7,90</b>						
	<b>Норма по СанПиН:</b>	<b>550</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,00</b>	<b>687,70</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>	<b>0,22</b>	<b>2,70</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>						

Неделя: первая

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

**Вторник**

№ п/п	Принём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)										Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)						
<b>ЗАВТРАК</b>																				
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						
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	9,96	52,10	0,04	0,00	0,03	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16						
106	Овощи соевые (тофу) нарезка **	80	0,64	0,08	1,36	10,40	0,02	4,00	0,00	0,08	18,40	19,20	11,20	0,48						
372	Голубцы ленивые	120	10,20	9,90	4,80	150,00	0,05	14,90	0,02	0,36	40,80	123,00	25,20	1,80						
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,15	6,10	0,00	0,18	47,00	102,00	34,20	1,20						
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,42	7,89	25,60	5,54	0,42						
590	Кондитерские изделия (вафли)	25	0,70	0,82	19,30	87,50	0,00	0,00	0,00	0,17	0,04	9,00	0,00	0,37						
	<b>Итого:</b>	<b>675</b>	<b>20,44</b>	<b>19,39</b>	<b>89,92</b>	<b>620,60</b>	<b>0,30</b>	<b>27,80</b>	<b>0,05</b>	<b>1,66</b>	<b>138,83</b>	<b>330,10</b>	<b>92,14</b>	<b>5,83</b>						
	<b>Норма по СанПиН:</b>	<b>550</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,00</b>	<b>687,70</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>	<b>0,22</b>	<b>2,70</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>						

Овощи соевые в нарезке\*\* - допускается использование любых овощей. Фрукты\*\*\* - допускается выдача любых фруктов.

Неделя: первая

Среда

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

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)	
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,05	0,00	0,04	0,60	14,00	63,00	18,60	1,54
317	Пудинг из творога (со ступ. мол.)	210	27,20	22,11	56,25	532,80	0,13	85,56	0,13	5,16	330,60	416,70	45,80	1,74
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>550</b>	<b>33,44</b>	<b>25,69</b>	<b>95,31</b>	<b>728,40</b>	<b>0,25</b>	<b>96,86</b>	<b>0,19</b>	<b>5,96</b>	<b>486,60</b>	<b>580,70</b>	<b>87,40</b>	<b>5,58</b>
	<b>Норма по СанПиН:</b>	<b>550</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,00</b>	<b>687,70</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>	<b>0,22</b>	<b>2,70</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>

Четверг

Неделя: первая

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

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)	
<b>ЗАВТРАК</b>														
518	Сок фруктовый (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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,03	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16
106	Овощи соевые (супурец) нарез. **	80	0,64	0,08	1,36	10,40	0,02	4,00	0,00	0,08	18,40	19,20	11,20	0,48
406	Плов из отварной курицы	250	19,00	18,90	45,00	427,30	0,04	1,47	0,01	6,42	39,30	157,00	36,80	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	14,70	70,50	0,03	0,00	0,00	0,32	6,00	19,40	4,20	0,32
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>24,92</b>	<b>19,78</b>	<b>71,28</b>	<b>652,40</b>	<b>0,14</b>	<b>9,47</b>	<b>0,04</b>	<b>7,27</b>	<b>81,20</b>	<b>242,90</b>	<b>66,20</b>	<b>6,26</b>
	<b>Норма по СанПиН:</b>	<b>550</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,00</b>	<b>687,70</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>	<b>0,22</b>	<b>2,70</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>

Овощи соевые в нарезке\*\* - допускается использование любых овощей. Фрукты\*\*\* - допускается выдача любых фруктов.

Неделя: вторая  
Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

Питание

№ респ.	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)			
<b>ЗАВТРАК</b>																	
496	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80			
381	Котлета из говядины (бюгочки)	130	18,12	18,60	16,38	305,68	0,09	0,47	0,05	0,56	40,35	189,62	28,00	2,91			
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,15	6,10	0,00	0,18	47,00	102,00	34,20	1,20			
108	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	14,70	70,50	0,03	0,00	0,00	0,32	6,00	19,40	4,20	0,32			
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>27,80</b>	<b>30,06</b>	<b>75,70</b>	<b>685,78</b>	<b>0,31</b>	<b>7,87</b>	<b>0,07</b>	<b>1,06</b>	<b>217,35</b>	<b>421,02</b>	<b>93,40</b>	<b>5,23</b>			
	<b>Норма по СанПиН:</b>	<b>550</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,00</b>	<b>687,70</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>	<b>0,22</b>	<b>2,70</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>			

Неделя: вторая

Понедельник

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

№ респ.	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)			
<b>ЗАВТРАК</b>																	
512	Компот из плодов или ягод сушённых.	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	10,00	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60			
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	9,96	52,20	0,04	0,00	0,03	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16			
106	Овоши солёные (помид.) нарезка**	80	0,88	0,08	2,80	16,00	0,01	12,00	0,00	0,56	8,00	28,00	12,00	0,64			
301	Омлет яичный	180	15,40	23,90	4,15	293,50	0,10	0,55	0,36	0,83	146,10	0,01	22,02	26,07			
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50			
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>640</b>	<b>22,76</b>	<b>25,14</b>	<b>71,41</b>	<b>607,20</b>	<b>0,23</b>	<b>32,55</b>	<b>0,39</b>	<b>2,59</b>	<b>200,60</b>	<b>124,31</b>	<b>67,02</b>	<b>31,17</b>			
	<b>Норма по СанПиН:</b>	<b>550</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,00</b>	<b>687,70</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>	<b>0,22</b>	<b>2,70</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>			

Овоши солёные в нарезке\*\* - допускаются использованные в них овощи. Фрукты\*\* - допускаются виды в них фруктов.

Неделя: вторая  
Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

Вторник

№ п/п	Принём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
109	Хлеб ржаной	20	1,98	0,35	9,96	34,80	0,04	0,00	0,03	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16
106	Овощи соевые (помид.) нарезка**	80	0,88	0,08	2,80	16,00	0,01	12,00	0,00	0,56	8,00	28,00	12,00	0,64
390	Терфели из говядины с рисом	130	12,35	19,90	14,80	287,30	0,06	1,04	0,14	0,65	27,30	140,00	20,80	1,95
423	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,79	8,35	46,22	291,24	0,15	0,00	0,06	1,31	29,34	191,16	42,30	3,22
108	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	14,70	70,50	0,03	0,00	0,00	0,32	6,00	19,40	4,20	0,32
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>25,40</b>	<b>28,92</b>	<b>103,68</b>	<b>760,84</b>	<b>0,29</b>	<b>15,84</b>	<b>0,23</b>	<b>3,29</b>	<b>95,34</b>	<b>429,86</b>	<b>95,30</b>	<b>7,69</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>550</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,00</b>	<b>687,70</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>	<b>0,22</b>	<b>2,70</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>

Среды

Неделя: вторая  
Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ п/п	Принём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)
496	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	9,96	52,20	0,04	0,00	0,03	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16
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
407	Рыбу из птицы	250	19,70	20,57	22,70	354,30	0,17	14,87	0,03	0,67	35,50	198,70	55,20	2,50
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>29,48</b>	<b>25,03</b>	<b>92,06</b>	<b>715,00</b>	<b>0,33</b>	<b>26,17</b>	<b>0,08</b>	<b>1,87</b>	<b>196,00</b>	<b>399,00</b>	<b>112,20</b>	<b>7,16</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>550</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,00</b>	<b>687,70</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>	<b>0,22</b>	<b>2,70</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>

Овощи соевые в нарезке\*\* - допускается использование иных овощей. Фрукты\*\*\* - допускается видячи иных фруктов.

Неделя: вторая  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

Четверг

№ рел.	Приним пища, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витаминны (мг)							Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мг)			
291	Макароны отварные	180	6,78	0,81	34,80	173,90	0,07	0,01	0,00	0,90	6,80	42,80	9,70	0,96			
398	Печень говяжья по-строгановски	130	21,30	16,30	5,08	251,70	0,34	9,50	10,00	6,40	27,00	373,00	23,00	0,80			
494	Чай с сахаром с лимонкой	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			
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50			
	Итого:	560	31,98	17,51	79,68	604,10	0,46	12,31	10,00	7,85	58,00	451,80	41,70	2,66			
	Норма по СанПиН:	550	22,50	23,00	95,00	687,70	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00			

Пятница

Неделя: вторая  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ рел.	Приним пища, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витаминны (мг)							Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мг)			
518	Сок фруктовый (объемный)	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	30	1,98	0,36	9,96	52,20	0,04	0,00	0,03	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16			
106	Овощи соевые (олуред) нарез. **	80	0,64	0,08	1,36	10,40	0,02	4,00	0,00	0,08	18,40	19,20	11,20	0,48			
345	Котлета рыбная	130	14,22	3,20	11,68	132,68	0,07	0,87	0,03	1,06	36,35	164,60	25,20	0,71			
240	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,44	7,32	44,80	262,80	0,04	0,00	0,05	0,03	5,90	96,00	31,40	0,64			
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50			
	Итого:	670	26,08	11,56	92,60	667,58	0,23	8,87	0,11	2,17	88,15	359,10	88,80	6,29			
	Норма по СанПиН:	550	22,50	23,00	95,00	687,70	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00			
	Средняя за 10 дней:	6125,0	267,61	230,22	847,78	6695,80	2,81	261,56	11,55	36,27	1868,57	3827,09	833,96	85,77			

Овощи соевые в нарезке \*\*, допустимы использование иных овощей. Фрукт \*\*, допустимы выдоача иных фруктов.

Составил: Инженер-технолог

  
 С.А. Деркач

Утверждено: \_\_\_\_\_  
 Начальник управления образования  
 Е.В. Руденко

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: зима-весеннее.

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

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

№ рел.	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)		
<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		
	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		
	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		

Неделя: первая

**ВТОРНИК**

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

№ рел.	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)		
<b>ПОЛДНИК</b>																
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 (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:	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		

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

Неделя: первая

СРЕДА

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

№ рел.	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		
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 (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	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		

Неделя: вторая

ЧЕТВЕРГ

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

№ рел.	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 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 (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		

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	Мг	Fe(мкг)			
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: 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	Fe(мкг)			
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			
	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	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 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	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 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			
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			

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	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 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	0,40	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			

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

Неделя: вторник

ЧЕТВЕРТ

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

№ реп.	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)		
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		

Неделя: вторник

ПЯТНИЦА

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

№ реп.	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)		
531	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 (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	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		

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

Составил: Инженер-технолог  
Директор: МКУ ЦУМТБО



  
С.А. Деркач  
Д.В. Янчиленко

**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.**

Начальник управления образованием  
  
 Е.В.Руденко

Утверждаю:

Неделя: первая

ПОНЕДЕЛЬНИК

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: зимне-весня.

№ 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)			
<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 лимонном	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			
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>3,4</b>	<b>15,2</b>	<b>63,5</b>	<b>406,90</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: зимне-весня.

№ 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)			
<b>ПОЛДНИК</b>																	
572	Слойка с повидлом	60	4,70	6,30	36,10	220,00	0,03	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>0,10</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>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>			

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	Р	Мг	Fe(мкг)			
<b>ПОЛДНИК</b>																	
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			
д/п	Сок тетра-пак (блоко)	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 (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	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:	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	Р	Мг	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			
д/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	13,58	10,66	31,55	306,55	0,12	1,00	0,03	0,75	31,95	123,60	18,35	4,03			
	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	Мг	Fe(мкг)							
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 лимонном	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	41,06	372,82	0,076	2,8	13,06	3,08	171,6	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	Мг	Fe(мкг)							
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							
л/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 (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:	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:	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: вторая  
 Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: зима-весна.

**ВТОРНИК**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Калл	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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				
108	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70	0,03	0,00	0,00	0,27	5,00	16,00	3,50	0,25				
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:	375	15,80	20,30	15,86	339,30	0,15	1,46	0,30	0,97	134,00	246,00	21,90	4,75				
	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  
 Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: зима-весна.

**СРЕДА**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Калл	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
<b>ПОЛДНИК</b>																		
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				
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 (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				
	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:	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 \*\*\*- дописывается 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	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)		
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	Ж	У		В1	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		
	Итого:	300	5,30	14,14	67,60	429,00	0,10	7,40	0,06	0,80	52,20	62,00	16,00	2,40		
	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:	3530	110,78	123,28	435,04	3542,87	1,06	68,93	39,59	15,95	942,05	1404,58	236,56	46,00		

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

Составил: Инженер-технолог

Директор: МКУ ЦУМТБЮ

С.А. Дерявич

Д.В. Янчиленко



СОГЛАСОВАНО:

Директор МКУ ЦУМТБО

Д.В. Янчиленко



**ПРИМЕРНОЕ  
ПЕРСПЕКТИВНОЕ**

**(10-ти дневное) МЕНЮ**

**сезон: зимне-весенний**

**с 12 лет и старше**

**ОБЕД**

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.

Утверждаю:

Начальник управления образования

Е.В. Руленко

Примерное перспективное (10-дневное) меню Разработано согласно требованиям и нормам СанПиН 2.3/7.4.3890-20

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

Понедельник

Неделя: первая

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

№ реп.	Пример пиши, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
б/н	Икра кабачковая (пром. произв.)	100	1,60	6,30	7,40	90,80	3,300	17,000	4,400	17,000	17,00	6,30	5,20	0,10				
147	Суп картофельный (с макарон. издел)	250	2,70	2,85	18,80	111,25	0,100	8,200	0,000	1,370	15,20	63,50	24,00	0,92				
406	Плов из отварной курицы	250	19,00	18,90	45,00	427,30	0,035	1,470	0,011	6,420	39,30	157,00	36,80	1,50				
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,010	0,500	0,000	0,000	28,00	19,00	7,00	1,30				
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70				
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,60	16,70	87,00	0,058	0,000	0,047	0,750	17,50	78,70	23,20	1,92				
	Итого:	920	32,41	29,21	149,20	989,35	3,563	27,170	4,458	26,090	130,90	369,20	106,00	6,44				

Вторник

Неделя: первая

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

№ реп.	Пример пиши, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
106	Овощи соевые (отуред) нарезка **	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,020	5,000	0,000	0,100	23,00	24,00	14,00	0,60				
146	Суп гороховый	250	2,30	4,25	15,10	108,00	0,190	8,700	0,040	0,220	19,00	65,00	25,50	7,30				
381	Котлета из говядины (биточки)	130	18,12	18,60	16,38	305,68	0,090	0,470	0,049	0,560	40,35	189,62	28,00	2,91				
423	Капуста тушенная	200	7,40	7,20	7,80	126,00	0,080	34,000	0,050	1,400	212,00	110,00	48,00	2,00				
507	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,010	3,300	0,000	0,100	11,00	7,00	5,00	1,20				
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70				
109	Хлеб ржаной	40	2,60	0,46	13,20	69,40	0,047	0,000	0,038	0,600	14,00	63,00	18,60	1,54				
112	Фрукты (груша)***	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020	5,000	0,000	0,400	19,00	16,00	12,00	2,30				
	Итого:	1090	37,48	31,67	121,88	928,08	0,517	56,470	0,177	3,930	352,25	519,32	160,90	18,55				
	Итого:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,400	24,000	0,300	3,800	420,00	580,00	105,00	6,30				

Овощи соевые в нарезке\*\* - допускается использование иных овощей. Фрукты\*\*\* - допускается выдача иных фруктов.

Норма по СанПиН:

Неделя: первая

Среда

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

Обед

№ 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(мг)				
б/н	Икра кабачковая (пром. произв.)	100	1,60	6,30	7,40	90,80	3,300	17,000	4,400	17,000	17,00	6,30	5,20	0,10				
143	Суп из овощей	250	3,67	4,40	15,27	115,50	0,110	15,700	0,040	0,250	49,70	120,00	33,50	1,45				
340	Рыба запеченная с картофелем по-русски	240	16,00	8,90	22,70	235,00	0,170	8,800	0,050	1,000	44,00	376,00	50,00	1,60				
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,100	0,500	0,000	0,000	28,00	19,00	7,00	1,30				
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70				
109	Хлеб ржаной	40	2,60	0,46	13,20	69,40	0,047	0,000	0,038	0,600	14,00	63,00	18,60	1,54				
589	Кондитерское изделие (пряник)	50	2,90	2,30	37,50	183,00	0,040	0,000	0,000	1,160	5,50	25,00	4,40	0,40				
	Итого:	950	32,63	22,92	157,37	966,70	3,737	42,000	4,528	20,560	172,10	654,00	128,50	7,09				
	Норма по СанПиН:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,400	24,000	0,300	3,800	420,00	580,00	105,00	6,30				

Неделя: первая

Четверг

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

Обед

№ 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(мг)				
106	Овоши соленные (помидор) нарезка **	100	1,10	0,10	3,50	20,00	0,010	15,000	0,000	0,700	10,00	35,00	15,00	0,80				
145	Суп картофельный (с фасолью)	250	4,90	5,35	20,15	148,30	0,150	0,580	0,000	2,450	41,50	138,00	38,00	1,80				
407	Рагу из птицы	220	17,30	18,10	19,98	311,80	0,150	13,090	0,022	0,580	31,30	174,90	48,60	2,20				
507	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,010	3,300	0,000	0,100	11,00	7,00	5,00	1,20				
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70				
109	Хлеб ржаной	40	2,60	0,46	13,20	69,40	0,047	0,000	0,038	0,600	14,00	63,00	18,60	1,54				
589	Кондитерское изделие (пряник)	50	2,90	2,30	37,50	183,00	0,040	0,000	0,000	1,160	5,50	25,00	4,40	0,40				
	Итого:	930	34,66	27,07	151,73	991,50	0,467	31,970	0,060	6,140	127,20	487,60	139,40	8,64				

Овоши соленные в нарезке\*\* - допускается использование иных овощей. Фрукты\*\*\* - допускается выдача иных фруктов.

Неделя: первая

Пятница

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

Обед

№ 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)				
Б/н	Икра кабачковая (пром. произв.)	100	1,60	6,30	7,40	90,80	3,300	17,000	4,400	17,000	17,00	6,30	5,20	0,10				
131	Свекольник	250	2,18	4,45	12,02	97,00	0,060	9,200	0,230	0,250	277,00	160,00	31,00	1,52				
345	Котлета рыбная в томатном соусе	130	14,22	3,20	11,68	132,68	0,070	0,870	0,029	1,060	36,35	164,60	25,20	0,71				
240	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,44	7,32	44,80	262,80	0,036	0,000	0,048	0,034	5,90	96,00	31,40	0,64				
494	Чай с сахаром лимонном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,000	2,800	0,000	0,000	14,20	4,00	2,00	0,40				
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70				
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,60	16,70	87,00	0,058	0,000	0,047	0,750	17,50	78,70	23,20	1,92				
	Итого:	980	31,15	22,43	142,10	894,28	3,584	29,870	4,754	19,644	381,85	554,30	127,80	5,99				
	Итого:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,400	24,000	0,300	3,800	420,00	580,00	105,00	6,30				

Неделя: вторая

Понедельник

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

Обед

№ 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)				
106	Овощи соевые (помидор) нарезка **	100	1,10	0,10	3,50	20,00	0,010	15,000	0,000	0,700	10,00	35,00	15,00	0,80				
134	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,30	0,090	7,700	0,000	2,350	155,00	163,00	26,20	0,92				
291	Макаронь оттаявшие	180	6,78	0,81	34,80	173,90	0,070	0,012	0,000	0,900	6,80	42,80	9,70	0,96				
398	Печень говяжья по-строгановски	130	21,30	16,30	5,08	251,70	0,340	9,500	10,000	6,400	27,00	373,00	23,00	0,80				
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,00	0,00	15,20	61,00	0,000	2,800	0,000	0,000	14,20	4,00	2,00	0,40				
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70				
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,030	0,000	0,200	0,300	7,00	31,60	9,40	0,78				
588	Кондитерские изделия (вафли)	30	0,84	0,99	23,19	105,00	0,000	0,000	0,000	0,200	0,05	2,70	0,01	0,44				
	Итого:	980	38,75	24,25	139,00	930,70	0,600	35,012	10,200	11,400	233,95	696,80	95,11	5,80				

Овощи соевые в нарезке\*\* - допускается использование иных овощей. Фрукты\*\*\* - допускается выдача иных фруктов.

Неделя: вторник

Вторник

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

Обед

№ рел.	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)				
106	Овощи соевые (огурец) нарезка **	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,020	5,000	0,000	0,100	23,00	24,00	14,00	0,60				
128	Борщ (с мясом )	250	4,64	8,43	10,53	138,66	0,087	6,750	0,060	2,450	51,48	128,00	37,90	12,50				
372	Голубцы ленивые	120	10,20	9,90	4,80	150,00	0,050	14,900	0,024	0,360	40,80	123,00	25,20	1,80				
429	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,160	6,700	0,000	0,200	52,20	113,00	38,00	1,30				
507	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,010	3,300	0,000	0,100	11,00	7,00	5,00	1,20				
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70				
109	Хлеб ржаной	40	2,60	0,46	13,20	69,40	0,047	0,000	0,038	0,600	14,00	63,00	18,60	1,54				
112	Фрукты (груша)***	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020	5,000	0,000	0,400	19,00	16,00	12,00	2,30				
	Итого:	1080	28,70	28,75	119,73	861,06	0,454	41,650	0,122	4,760	225,38	518,70	160,50	21,94				

Неделя: вторник

Среда

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

Обед

№ рел.	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)				
106	Овощи соевые (помидор) нарезка **	100	1,10	0,10	3,50	20,00	0,010	15,000	0,000	0,700	10,00	35,00	15,00	0,80				
133	Рассольник	250	1,85	5,07	5,08	109,50	1,440	10,100	0,000	2,300	20,80	58,80	24,20	0,90				
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,20	9,40	44,40	303,60	0,240	0,000	0,048	0,730	17,10	243,00	162,30	5,45				
381	Котлета из говядины (биточки)	130	18,12	18,60	16,38	305,68	0,090	0,470	0,049	0,560	40,35	189,62	28,00	2,91				
512	Компот из плодов или ягод сушеных.	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,000	10,000	0,000	0,000	10,00	6,00	3,00	0,60				
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70				
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	9,96	52,10	0,042	0,000	0,030	0,045	10,50	47,30	14,00	1,16				
	Итого:	960	38,91	34,08	133,72	1034,88	1,882	35,570	0,127	4,885	122,65	624,42	256,30	12,52				
	Норма по СанПиН:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,400	24,000	0,300	3,800	420,00	580,00	105,00	6,30				

Овощи соевые в нарезке\*\*, допускаются использование иных овощей. Фрукты\*\*\*, допускаются авокадо иных фруктов.

Неделя: вторая

Четверг

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

Обед

№ 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)				
106	Овощи соевые (огурец) нарезка **	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,020	5,000	0,000	0,100	23,00	24,00	14,00	0,60				
146	Суп гороховый	250	2,30	4,25	15,10	108,00	0,190	8,700	0,040	0,220	19,00	65,00	25,50	7,30				
406	Плов из отварной курицы	250	19,00	18,90	45,00	427,30	0,035	1,470	0,011	6,420	39,30	157,00	36,80	1,50				
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,010	0,500	0,000	0,000	28,00	19,00	7,00	1,30				
589	Кондитерское изделие	50	2,90	2,30	37,50	183,00	0,040	0,000	0,000	1,160	5,50	25,00	4,40	0,40				
108	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,60	117,00	0,050	0,000	0,000	0,550	10,00	32,00	7,00	0,50				
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,030	0,000	0,200	0,300	7,00	31,60	9,40	0,78				
Итого:		920	30,67	26,19	157,58	993,10	0,375	15,670	0,251	8,750	131,80	353,60	104,10	12,38				
						952,00												

Неделя: вторая

Пятница

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

Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)			
б/н	Икра кабачковая (пром..прока.)	100	1,60	6,30	7,40	90,80	3,300	17,000	4,400	17,000	17,00	6,30	5,20	0,10			
128	Борщ (с мясом)	250	4,64	8,43	10,53	138,66	0,087	6,750	0,060	2,450	51,48	128,00	37,90	12,50			
390	Тертельги из говядины с рисом	130	12,35	19,90	14,80	287,30	0,060	1,040	0,140	0,650	27,30	140,00	20,80	1,95			
429	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,160	6,700	0,000	0,200	52,20	113,00	38,00	1,30			
507	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,010	3,300	0,000	0,100	11,00	7,00	5,00	1,20			
108	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,60	117,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70			
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,030	0,000	0,200	0,300	7,00	31,60	9,40	0,78			
Итого:		950	28,46	44,27	108,91	948,56	3,707	34,790	4,800	21,250	179,88	470,60	126,10	18,53			
Норма по СанПиН:		800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,400	24,000	0,300	3,800	420,00	580,00	105,00	6,30			
Средняя за 10 дней:		9760	333,82	290,84	1381,22	9538,21	18,886	350,172	29,477	127,409	2057,96	5248,54	1404,71	117,88			

Овощи соевые в нарезке \*\* - допускается использование иных овощей. Фрукты \*\*\* - допускается выдача иных фруктов.

Составил: Инженер-технолог



С.А. Деркач

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКУ ЦУМТБО

Д.В. Янчиленко



**ПРИМЕРНОЕ  
ПЕРСПЕКТИВНОЕ**

**(10-ти дневное) МЕНЮ**

**сезон: зимне-весенний**

**с 7-11 лет**

**ОБЕД**

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 Корюка Л.С, Талешкина 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 7-11 лет  
сезон: зимне-весеннее.

Утверждаю:  
Начальник управления образования  
  
Е.В.Руденко

Неделя: первая

Понедельник

Возрастная категория: 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	Мг	Fe(мкг)				
<b>ОБЕД</b>																		
6/л	Икра кабачковая (промыл,провял.)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	1,98	10,20	2,640	10,20	10,20	3,78	3,12	0,06				
147	Суп картофельный (с мякром, изцел)	250	2,70	2,85	18,80	111,25	0,10	8,20	0,000	1,37	15,20	63,50	24,00	0,92				
406	Плов из отварной курицы	200	15,20	15,10	36,00	341,90	0,03	1,20	0,009	5,10	31,40	126,00	29,50	1,20				
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,000	0,00	28,00	19,00	7,00	1,30				
108	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	14,70	70,50	0,03	0,00	0,000	0,32	6,00	19,40	4,20	0,32				
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,028	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16				
590	Кондитерское изделие: пряники заварные	50	2,90	2,30	37,50	183,00	0,04	0,00	0,000	1,16	5,50	25,00	4,40	0,40				
	<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>26,54</b>	<b>24,63</b>	<b>148,46</b>	<b>923,33</b>	<b>2,23</b>	<b>20,10</b>	<b>2,677</b>	<b>18,60</b>	<b>106,80</b>	<b>303,98</b>	<b>86,22</b>	<b>5,36</b>				
	<b>Норма по СанПиН:</b>	<b>2700</b>	<b>26,90</b>	<b>27,60</b>	<b>117,20</b>	<b>822,50</b>	<b>0,40</b>	<b>21,00</b>	<b>0,280</b>	<b>3,50</b>	<b>385,00</b>	<b>577,00</b>	<b>87,50</b>	<b>4,20</b>				

Неделя: первая

Вторник

Возрастная категория: 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	Мг	Fe(мкг)				
<b>ОБЕД</b>																		
107	Овощи соевые (отур) нарезка **	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,000	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36				
144	Суп гороховый	250	2,30	4,25	15,10	108,00	0,19	8,70	0,040	0,22	19,00	65,00	25,50	7,30				
381	Котлета из говядины (бгочки)	110	14,56	15,10	13,52	248,48	0,07	0,47	0,039	0,46	32,55	152,60	23,00	2,35				
423	Каша пшеничная	200	7,40	7,20	7,80	126,00	0,08	34,00	0,05	1,40	212,00	110,00	48,00	2,00				
507	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,01	3,30	0,000	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20				
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,000	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50				
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,60	16,70	87,00	0,05	0,00	0,047	0,75	17,50	78,70	23,20	1,92				
	<b>Итого:</b>	<b>920</b>	<b>32,29</b>	<b>27,81</b>	<b>101,84</b>	<b>790,78</b>	<b>0,46</b>	<b>49,47</b>	<b>0,176</b>	<b>3,54</b>	<b>315,85</b>	<b>459,70</b>	<b>140,10</b>	<b>15,63</b>				
	<b>Норма по СанПиН:</b>	<b>700</b>	<b>26,90</b>	<b>27,60</b>	<b>117,20</b>	<b>822,50</b>	<b>0,40</b>	<b>21,00</b>	<b>0,280</b>	<b>3,50</b>	<b>385,00</b>	<b>577,00</b>	<b>87,50</b>	<b>4,20</b>				

**Овощи соевые в нарезке\*\* - допускается использование иных овощей. Фрукт\*\*\* - допускается выдача иных фруктов.**



Неделя: первая

Среды

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: зима-весна.

№ реп.	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)				
<b>ОБЕД</b>																		
143	Икра кабачковая (промышлен. произв.)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	1,98	10,20	2,640	10,20	10,20	3,78	3,12	0,06				
340	Суп из овощей	250	3,67	4,40	15,27	115,50	0,11	15,70	0,040	0,25	49,70	120,00	33,50	1,45				
508	Рыба запеченная с картофелем по-русски	220	14,60	8,16	20,80	215,42	0,15	8,06	0,040	0,91	40,30	344,60	45,80	1,46				
108	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,000	0,00	28,00	19,00	7,00	-1,30				
109	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,000	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50				
112	Хлеб ржаной	50	3,25	0,60	16,70	87,00	0,05	0,00	0,047	0,75	17,50	78,70	23,20	1,92				
	Фрукты (яблоки) ***	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,000	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>27,18</b>	<b>17,74</b>	<b>118,61</b>	<b>746,90</b>	<b>2,38</b>	<b>44,46</b>	<b>2,767</b>	<b>12,86</b>	<b>171,70</b>	<b>609,08</b>	<b>128,62</b>	<b>8,89</b>				
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>26,90</b>	<b>27,60</b>	<b>117,20</b>	<b>822,50</b>	<b>0,40</b>	<b>21,00</b>	<b>0,280</b>	<b>3,50</b>	<b>385,00</b>	<b>577,00</b>	<b>87,50</b>	<b>4,20</b>				

Неделя: первая

Четверг

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: зима-весна.

№ реп.	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)				
<b>ОБЕД</b>																		
107	Овощи соевые (суп) нарезка **	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,000	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36				
145	Суп картофельный (с фасолью)	250	4,90	5,35	20,15	148,30	0,15	0,58	0,000	2,45	41,50	138,00	38,00	1,80				
407	Раву из птицы	200	15,80	16,40	18,17	283,00	0,14	11,90	0,020	0,53	28,50	159,00	44,20	2,00				
507	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,01	3,30	0,000	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20				
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,000	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50				
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,60	16,70	87,00	0,05	0,00	0,047	0,75	17,50	78,70	23,20	1,92				
590	Кондитерское изделие печенье сахарное	30	1,77	1,40	22,56	109,80	0,02	0,00	0,000	0,70	3,30	15,00	2,64	0,24				
	<b>Итого:</b>	<b>840</b>	<b>30,50</b>	<b>24,41</b>	<b>126,3</b>	<b>849,4</b>	<b>0,436</b>	<b>18,78</b>	<b>0,067</b>	<b>5,14</b>	<b>125,6</b>	<b>444,1</b>	<b>128,44</b>	<b>8,02</b>				
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>26,90</b>	<b>27,60</b>	<b>117,20</b>	<b>822,50</b>	<b>0,40</b>	<b>21,00</b>	<b>0,280</b>	<b>3,50</b>	<b>385,00</b>	<b>577,00</b>	<b>87,50</b>	<b>4,20</b>				

Овощи соевые в нарезке\*\* - допускается использование любых овощей. Фрукты\*\*\* - допускается выдача любых фруктов.

Неделя: первая

Пятница

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: зима-весна.

№ реп.	Принят пища, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)						
<b>ОБЕД</b>																				
107	Овощи соленые(помид.) нарез. **	60	0,66	0,06	2,10	12,00	0,01	9,00	0,000	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48						
131	Свекольник	250	2,18	4,45	12,02	97,00	0,06	9,20	0,230	0,25	277,00	160,00	31,00	1,52						
345	Котлета рыбная в томатном соусе	120	12,82	2,99	10,72	121,38	0,06	0,83	0,03	0,96	32,85	148,60	22,90	0,65						
240	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,44	7,32	44,80	262,80	0,04	0,00	0,048	0,03	5,90	96,00	31,40	0,64						
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,000	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40						
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,000	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50						
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,60	16,70	87,00	0,05	0,00	0,047	0,75	17,50	78,70	23,20	1,92						
112	Фрукты (яблоки) ***	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,000	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20						
<b>Итого:</b>																				
		1010	27,65	16,22	135,94	805,68	0,29	31,83	0,352	3,16	379,45	551,30	135,50	8,31						
		Норма по СанПиН:	700	26,90	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20						

Неделя: вторая

Понедельник

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: зима-весна.

№ реп.	Принят пища, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)						
<b>ОБЕД</b>																				
107	Овощи соленые(помид.) нарез. **	60	0,66	0,06	2,10	12,00	0,01	9,00	0,000	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48						
134	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,30	0,09	7,70	0,000	2,35	155,00	163,00	26,20	0,92						
291	Макароны отварные	150	5,65	0,67	29,04	145,00	0,06	0,01	0,000	0,80	5,70	357,00	8,10	0,08						
398	Печень говяжья по-строгановски	105	17,10	13,10	4,10	203,30	0,27	8,10	7,60	5,15	22,00	301,00	17,10	0,60						
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,000	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40						
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,000	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50						
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,60	16,70	87,00	0,05	0,00	0,047	0,75	17,50	78,70	23,20	1,92						
<b>Итого:</b>																				
		865	32,61	20,08	107,99	747,10	0,53	27,61	7,647	10,02	230,40	956,70	92,60	4,90						
		Норма по СанПиН:	700	26,90	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20						

Овощи соленые в нарезке \*\* - допускается использование винных овощей. Фрукты \*\*\* - допускается выдача винных фруктов.

Неделя: вторая

Вторник

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: зима-весна.

№ реп.	Принём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)			
<b>ОБЕД</b>																	
107	Овощи соевые (отур) нарезка **	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,000	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36			
128	Борщ с капустой и картофелем(с мясом )	250	4,64	8,43	10,53	138,66	0,09	6,75	0,060	2,45	51,48	128,00	37,90	12,50			
372	Полублюды ленивые	100	8,50	8,30	4,00	125,00	0,04	12,40	0,020	0,30	34,00	103,00	21,00	1,50			
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,15	6,10	0,000	0,18	47,00	102,00	34,20	1,20			
507	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,01	3,30	0,000	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20			
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,000	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50			
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,60	16,70	87,00	0,05	0,00	0,047	0,75	17,50	78,70	23,20	1,92			
Итого:		890	24,95	25,91	99,57	737,56	0,40	31,55	0,127	4,39	184,78	465,10	136,70	19,18			
Норма по СанПиН:		700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20			

Неделя: вторая

Среда

Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: зима-весна.

№ реп.	Принём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)			
<b>ОБЕД</b>																	
107	Овощи соевые(помид.) нарез. **	60	0,66	0,06	2,10	12,00	0,01	9,00	0,000	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48			
133	Рассолник	200	1,48	4,05	4,06	87,60	1,15	8,08	0,000	1,84	16,64	47,04	19,36	0,72			
381	Котлета из говядины (биточки)	110	14,56	15,10	13,52	248,48	0,07	0,47	0,039	0,46	32,55	152,60	23,00	2,35			
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,50	7,80	37,00	253,00	0,20	0,00	0,040	0,60	14,25	202,00	135,30	4,54			
512	Компот из плодов или ягод сушёных.	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	10,00	0,000	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60			
108	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	14,70	70,50	0,03	0,00	0,000	0,32	6,00	19,40	4,20	0,32			
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,028	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16			
589	Кондитерское изделие пряники заварные	30	1,77	1,40	22,56	109,80	0,02	0,00	0,000	0,70	3,30	15,00	2,64	0,24			
Итого:		810	31,55	29,01	124,06	914,48	1,52	27,55	0,107	4,79	99,24	510,34	210,50	10,41			
Норма по СанПиН:		700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20			

Овощи соевые в нарезке\*\* - допускается использование в них овощей. Фрукт\*\*\* - допускается вводить в них фруктовое.

Неделя: вторая  
 Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: зима-весна.

Четверг

№ 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)		
<b>ОБЕД</b>																
107	Овощи соевые (отур) нарезка **	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,000	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36		
146	Суп гороховый	250	2,30	4,25	15,10	108,00	0,19	8,70	0,040	0,22	19,00	65,00	25,50	7,30		
406	Плов из отварной крупы	200	15,20	15,10	36,00	341,90	0,03	1,20	0,009	5,10	31,40	126,00	29,50	1,20		
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,000	0,00	28,00	19,00	7,00	1,30		
590	Кондитерские изделия (печенье)	25	-1,80	2,45	18,60	104,30	0,02	0,00	0,002	0,90	7,30	22,50	5,00	0,50		
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,000	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50		
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,028	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16		
	Итого:	815,00	26,06	22,62	132,34	841,70	0,35	13,40	0,079	7,28	120,00	326,20	96,40	12,32		
	Норма по СанПиН:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20		

Неделя: вторая  
 Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: зима-весна.

Пятница

№ 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)		
<b>ОБЕД</b>																
б/н	Икра кабачковая (промытый прован.)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	1,98	10,20	2,640	10,20	10,20	3,78	3,12	0,06		
128	Борщ (с мясом)	200	4,28	7,43	8,82	119,66	0,06	5,41	0,060	1,96	42,90	108,90	31,00	2,76		
390	Тедгели из говядины	110	10,45	16,83	12,54	243,10	0,06	0,88	0,120	0,55	12,10	118,00	17,60	1,65		
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,000	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05		
507	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,01	3,30	0,000	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20		
108	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	14,70	70,50	0,03	0,00	0,000	0,32	6,00	19,40	4,20	0,32		
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,028	0,45	10,50	27,30	14,00	1,16		
590	Кондитерские изделия (печенье)	50	2,25	2,90	22,30	125,10	0,02	0,00	0,002	1,08	8,76	47,00	6,000	0,60		
	Итого:	830	25,87	38,34	112,27	899,04	2,33	24,89	2,850	14,81	140,46	416,88	109,42	8,80		
	Норма по СанПиН:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20		
	Итого средняя за 10 дней:	8730,0	285,20	246,77	1207,38	8256,07	10,93	289,64	16,849	84,59	1874,28	5043,38	1264,50	101,82		

Овощи соевые в нарезке \*\*\*, допускаются использование иных овощей. Фрукты \*\*\*, допускаются видны иных фруктов.

С.А. Деркач

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКУ ЦУМТБО

Д.В. Дичилденко



**ПРИМЕРНОЕ  
ПЕРСПЕКТИВНОЕ**

**(10-ти дневное) МЕНЮ**  
**сезон: зимне-весенний**  
**с 7-11 лет**  
**ЗАВТРАК**

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, Тапешкина 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 7-11 лет сезон: зимне-весенний.**

Неделя: первая  
 Возрастная категория: 7-11 лет сезон: зима-весна.  
 Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Мг	Fe	
107	Овощи соевые(помид.) нарез. **	60	0,66	0,06	2,10	12,00	0,01	9,00	0,00	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48		
302	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		
497	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80		
108	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	14,70	70,50	0,03	0,00	0,00	0,32	6,00	19,40	4,20	0,32		
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:		540	19,86	24,00	55,06	518,10	0,20	20,76	0,32	1,64	274,00	391,40	67,60	6,10		
Норма по СанПиН:		500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00		

Неделя: первая  
 Возрастная категория: 7-11 лет сезон: зима-весна.  
 Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Мг	Fe	
107	Овощи соевые (огур) нарезка **	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36		
372	Голубцы ленивые	100	8,50	8,30	4,00	125,00	0,04	12,40	0,02	0,30	34,00	103,00	21,00	1,50		
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,00	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05		
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		
108	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	14,70	70,50	0,03	0,00	0,00	0,32	6,00	19,40	4,20	0,32		
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		
590	Кондитерские изделия (вафли)	25	0,70	0,82	19,30	87,50	0,00	0,00	0,00	0,17	0,04	9,00	0,00	0,37		
Итого:		585	16,55	16,26	77,25	524,60	0,24	23,30	2,02	1,30	114,04	266,90	73,50	4,78		
Норма по СанПиН:		500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00		

Овощи соевые в нарезке \*\* - допускается использование иных овощей. Фрукты \*\*\* - допускается выдача иных фруктов.

Утверждено:  
 Начальник управления образованием  
 Е.В.Руденко

Неделя: первая

Среда

Возрастная категория: 7-11 лет сезон: зима-весна.

Завтрак

№ 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		
317	Пудинг из творога	150	18,88	15,59	43,05	388,00	0,10	85,50	0,12	5,08	403,00	377,00	41,90	1,46		
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		
108	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	14,70	70,50	0,03	0,00	0,00	0,32	6,00	19,40	4,20	0,32		
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		
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:	500	26,10	19,17	90,13	619,30	0,23	96,80	2,14	5,90	558,00	529,00	78,50	4,86		
	Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00		

Неделя: первая

Четверг

Возрастная категория: 7-11 лет сезон: зима-весна.

Завтрак

№ 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)		
107	Овощи солёные (отур) нарезка **	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36		
406	Плов из отварной курицы	200	15,20	15,10	36,00	341,90	0,03	1,20	0,01	5,10	31,40	126,00	29,50	1,20		
518	Сок фруктовый (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		
108	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	14,70	70,50	0,03	0,00	0,00	0,32	6,00	19,40	4,20	0,32		
590	Кондитерские изделия	25	0,70	0,82	19,30	87,50	0,00	0,00	0,00	0,17	0,04	9,00	0,00	0,37		
	Итого:	515	19,68	16,42	71,22	599,70	0,09	8,20	0,01	5,65	58,24	168,80	42,10	5,05		
	Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00		

Овощи солёные в нарезке\*\* - допускается использование любых овощей.

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

Неделя: первая

Питание

Возрастная категория: 7-11 лет сезон: зима-весна.

Завтрак

№ 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(мг)				
381	Котлета из говядины (биточки)	110	14,56	15,10	13,52	248,48	0,07	0,47	0,04	0,46	32,50	152,00	23,00	2,35				
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,00	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05				
497	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80				
108	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	14,70	70,50	0,03	0,00	0,00	0,32	6,00	19,40	4,20	0,32				
	Итого:	490	23,61	25,24	69,57	600,98	0,27	6,87	0,06	0,93	201,5	366,9	82,7	4,52				
	Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00				

Неделя: вторая

Понедельник

Возрастная категория: 7-11 лет сезон: зима-весна.

Завтрак

№ 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(мг)				
107	Овощи соевые(томид.) нарез. **	60	0,66	0,06	2,10	12,00	0,01	9,00	0,00	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48				
302	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				
512	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	10,00	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60				
108	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	14,70	70,50	0,03	0,00	0,00	0,32	6,00	19,40	4,20	0,32				
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				
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:	560	17,88	20,94	56,84	489,90	0,19	29,46	2,30	1,94	167,00	319,00	53,00	6,68				
	Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00				

Овощи соевые в нарезке\*\* - допускается использование иных овощей. Фрукты\*\*\* - допускается выдача иных фруктов.



Неделя: вторая

Вторник

Возрастная категория: 7-11 лет сезон: зима-весна.

Завтрак

№ 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)			
107	Овощи соленые(помид.) нарез. **	60	0,66	0,06	2,10	12,00	0,01	9,00	0,00	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48			
390	Тертые из говядины	110	10,45	16,80	12,50	243,10	0,06	0,88	0,12	0,55	12,10	118,00	17,60	1,65			
243	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,49	6,96	38,52	242,70	0,13	0,00	0,05	1,10	24,45	159,30	35,25	2,68			
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			
108	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	14,70	70,50	0,03	0,00	0,00	0,32	6,00	19,40	4,20	0,32			
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:	550	21,22	24,30	88,20	658,00	0,25	12,40	14,97	5,29	57,35	349,66	77,45	6,31			
	Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00			

Неделя: вторая

Среда

Возрастная категория: 7-11 лет сезон: зима-весна.

Завтрак

№ 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)			
407	Рыбу из птицы	200	15,80	16,40	18,17	283,00	0,14	11,90	0,02	0,53	28,50	159,00	44,20	2,00			
497	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80			
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			
108	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	14,70	70,50	0,03	0,00	0,00	0,32	6,00	19,40	4,20	0,32			
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:	550	23,42	20,58	74,35	579,30	0,27	23,20	2,04	1,35	181,50	331,00	93,80	6,10			
	Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00			

Овощи соленые в нарезке\*\* - допускается использование иных овощей. Фрукты\*\*\* - допускается выдача иных фруктов.

Неделя: вторник

Возрастная категория: 7-11 лет сезон: зима-весна.

Четверг  
Завтрак

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Мг	Fe(мкг)			
295	Макаронны отварные	180	6,78	0,81	34,8	173,90	0,07	0,01	0,00	0,9	6,8	42,8	9,7	0,96				
398	Печень говяжья по-строгановски	105	17,10	13,10	4,10	203,30	0,27	8,10	7,60	5,15	22,00	301,00	17,10	0,60				
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				
108	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	14,70	70,50	0,03	0,00	0,00	0,32	6,00	19,40	4,20	0,32				
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:	515	27,50	14,39	73,98	537,40	0,40	10,63	22,40	9,27	43,60	395,16	42,40	3,06				
	Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,00	62,50	3,00				

Пятница

Завтрак

Неделя: вторник

Возрастная категория: 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	Мг	Fe(мкг)				
107	Овощи соевые (отур) нарезка **	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36				
345	Котлета рыбная в томатном соусе	120	12,82	2,99	10,72	121,38	0,06	0,83	0,03	0,96	32,85	148,60	22,90	0,65				
240	Каша рисовая расщепчатая	180	4,44	7,32	44,80	262,80	0,04	0,00	0,05	0,03	5,90	96,00	31,40	0,64				
108	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	14,70	70,50	0,03	0,00	0,00	0,32	6,00	19,40	4,20	0,32				
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				
518	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	2,30				
	Итого:	610	22,36	11,05	78,12	589,28	0,19	7,83	2,075	1,674	72,55	310	76,3	5,05				
	Норма по СанПиН:	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	175,00	2,50	302,50	412,00	62,50	3,00				
	Средняя за 10 дней:	5415	218,18	192,35	734,72	5716,56	2,32	239,45	48,333	34,939	1727,78	3427,82	687,358	52,51				

Овощи соевые в нарезке \*\* - допускается использование иных овощей.

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

С.А. Деркач

С.А. Деркач