



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН

П Р И К А З

от 01.12.2022

г. Темрюк

№ 1120

Об утверждении перспективного (десятидневного) меню с 12 лет и старше, с 7 – 11 лет для обучающихся общеобразовательных учреждений муниципального образования Темрюкский район сезон: зимне-весенний (обед, завтрак, полдник)

На основании экспертных заключений органа инспекции ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Краснодарском крае» в Анапском филиале № 4207/21 от 09 декабря 2022 г. примерного перспективного (десятидневного) меню завтраков для категории детей 7-11 лет и для категории детей с 12 лет и старше, для зимне-весеннего сезона, № 4208/22 от 09 декабря 2022 г. примерного перспективного (десятидневного) меню обеда для категории детей 7-11 лет и для категории детей с 12 лет и старше, для зимне-весеннего сезона, № 4209/22 от 09 декабря 2022 года примерного перспективного (десятидневного) меню, сезон: зимне-весенний, для детей 7-11 лет и для детей с 12 лет и старше, полдник, п р и к а з ы в а ю :

1. Утвердить примерное перспективное (десятидневное) меню с 12 лет и старше, с 7 -11 лет для обучающихся общеобразовательных учреждений муниципального образования Темрюкский район, сезон: зимне-весеннего по следующим категориям:

1.1. Примерное перспективное (10-дневное) меню для обучающихся возрастной категории детей 7-11 лет, завтрак (приложение № 1);

1.2. Примерное перспективное (10-дневное) меню для обучающихся с возрастной категории детей с 12 лет и старше, завтрак (приложение № 2);

1.3. Примерное перспективное (10-дневное) меню для обучающихся с возрастной категории детей 7-11 лет, обед (приложение № 3);

1.4. Примерное перспективное (10-дневное) меню для обучающихся с возрастной категории детей с 12 лет и старше, обед (приложение № 4);

1.5. Примерное перспективное (10-дневное) меню для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов возрастной категории детей 7-11 лет, завтрак (приложение № 5);

1.6. Примерное перспективное (10-дневное) меню для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов возрастной категории детей с 12 лет и старше, завтрак (приложение № 6);

1.7. Примерное перспективное (10-дневное) меню для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов возрастной категории детей 7-11 лет, обед (приложение № 7);

1.8. Примерное перспективное (10-дневное) меню для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов возрастной категории детей с 12 лет и старше, обед (приложение № 8).

1.9. Примерное перспективное (10-дневное) меню для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов возрастной категории детей 7-11 лет, полдник (приложение № 9).

1.10. Примерное перспективное (10-дневное) меню для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов возрастной категории детей с 12 лет и старше, полдник (приложение № 10).

1.11. Примерное перспективное (10-дневное) меню для казачьих классов категории детей 7-11 лет (приложение № 11).

1.12. Примерное перспективное (10-дневное) меню для казачьих классов категории детей с 12 лет и старше (приложение № 12).

2. Контроль за выполнением данного приказа оставляю за собой.

Начальник управления
образованием



Е.В. Руденко

Приложение № 1
к приказу управления образованием
от _____ № _____

**Примерное перспективное (10-дневное) меню
Разработано согласно требованиям и нормам СанПиН 2.3/2.4.3590-20
для обучающихся возрастной категории детей 7-11 лет сезон: зимне-весенний.**

Неделя: первая

Понедельник

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

Завтрак

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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	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						
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	20,60	24,08	60,04	541,60	0,21	20,76	0,32	1,74	275,89	397,60	68,94	6,20						
	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

Вторник

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

Завтрак

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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 домашние	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.*

Неделя: первая

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

Среда

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
317	Шушаниг 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

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

Четверг

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)					
107	Овощи соевые (суп) гарнир **	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	Шош ил отпарной курчид	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 соевые в гарнире ** - допускается использование иных овощей. Фрукты *** - допускается выдача иных фруктов.

Неделя: первая

Пятница

Возрастная категория: 7-11 лет сезон: лето-осень.

Завтрак

№ п/п	Пример 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	Котлета из говядины (бюджет)	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	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				
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:	520	25,67	25,56	81,23	659,28	0,31	6,87	2,06	1,33	210,39	404,70	93,44	5,40				
	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: лето-осень.

Завтрак

№ п/п	Пример 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(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 картофельный	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	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				
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 (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:	570	18,62	21,02	61,82	513,40	0,20	29,46	2,30	2,04	168,89	325,20	54,34	6,78				
	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				

Данные составлены в нарезке ** - допускается использование иных овощей. Фрукты *** - допускается выдача иных фруктов.

Несезон: второй

Вторник
Завтрак

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

№ рец.	Принём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)				
107	Оноши соевые(домид.) 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	Тортелли 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 расщепчатая	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 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				
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	0,30	7,00	31,60	9,40	0,78					
112	Фрукты (яблоки)***	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:	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				
	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				

Несезон: второй

Среда
Завтрак

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

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

Оноши соевые в нарезке ** - допускается использование иных оношей. Фрукты *** - допускается выдача иных фруктов.

Несемь: вторая

Через

Возрастная категория: 7-11 лет село: Яма-Иссуя.

Завтрак

№ 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)		
6/н	Нарза кабычкова (пропили-пропир.)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	1,98	10,20	2,64	10,20	10,20	3,78	3,12	0,06		
291	Макаронны отварные	200	7,50	0,90	38,60	193,00	0,08	0,01	0,00	1,00	7,80	47,50	10,70	1,06		
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 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		
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:	595	29,18	18,26	82,22	610,98	2,39	20,83	25,04	19,57	54,80	403,64	46,52	3,22		
	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		

Несемь: вторая

Полдник

Возрастная категория: 7-11 лет село: Яма-Иссуя.

Завтрак

№ п/п	Принём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)			
107	Овоши соевые (суп) 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	Котлетки 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	0,05	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 (сблочный)	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	72,85	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:	5545	223,4	196,7	764,58	5895,44	4,37	249,653	52,973	45,839	1751,65	3486,5	704,898	53,75			

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

Фрукт *** - допускается выдача иных фруктов.

Составил: Инженер-технолог

С.А. Деркач

Директор: МКУ ЦУМТВО

Д.В. Янчиленко

Примерное перенесенное (10-дневное) меню

Разработано согласно требованиям и нормам СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Для категории детей с 12 лет и старше ЗАБТРАК сезон: зимне-весенний.

№ 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)			
ЗАБТРАК																	
496	Кавказ 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	10,50	47,30	14,00	1,16			
106	Овощи соевые (пюре) пареза**	80	0,88	0,08	2,80	16,00	0,01	12,00	0,00	0,36	8,00	26,00	12,00	0,64			
301	Омлет натуральный	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			
Итого:			630	25,31	27,14	76,14	653,90	0,27	23,82	0,39	2,55	306,50	488,30	89,80	7,90		
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		

Вторник

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)			
ЗАБТРАК																	
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 (суп) парез. **	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 капустные	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			
Итого:			675	20,44	19,39	89,92	620,60	0,30	27,80	0,05	1,66	138,83	330,10	92,14	5,83		
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		

*Овощи соевые в парезе** - допускается использование любых овощей. Фрукты*** - допускается любая ягода фруктов.*

Нормы: норма

Возрастная категория: с 12 лет в старшем сезоне: зима-весна.

Среды

№ п/п.	Применяемые наименования	Выход	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)										Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe(мкг)							
ЗАБТРАК																				
501	Копченый 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						
317	Шушар из творога (со стух. 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						
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						
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	33,44	28,69	95,31	728,40	0,25	96,86	0,19	5,96	486,60	580,70	87,40	5,58						
	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						

Четверг

Нормы: норма

Возрастная категория: с 12 лет в старшем сезоне: зима-весна.

№ п/п.	Применяемые наименования	Выход	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)										Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe(мкг)							
ЗАБТРАК																				
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	Орехи соевые (орехи) перел. **	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	Пан 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	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:	610	26,42	19,94	81,18	699,40	0,16	9,47	0,04	7,50	85,20	255,50	69,00	6,44						
	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						

Орехи соевые в перелке ***, допускается использование иных сортов. Фрукты ***, допускается выбор фруктов.

Нелетно: вторая

Питание

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)			
ЗАВТРАК																	
496	Каша с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	0,45	10,50	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			
381	Котлета из говядины (биточек)	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			
	Итого:	570	29,78	30,42	85,66	737,98	0,35	7,87	0,10	1,51	227,85	468,32	107,40	6,39			
	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			

Понедельник

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)			
ЗАВТРАК																	
512	Компот из плодов или ягод сушённых	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	10,00	0,00	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	Овощи свежие (помид) капуста**	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	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			
	Итого:	640	22,76	25,14	71,41	607,20	0,23	32,55	0,39	2,59	200,60	124,31	67,02	31,17			
	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			

Овощи свежие в нарезке ** - допускается использование любых овощей. Фрукты *** - допускается видовой набор фруктов.

Витамин

№ п/п	Продукт питания, наименование	Выход	Пищевые вещества(г)			Витамин (мг)						Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мг)			
ЗАВТРАК																
494	Чай с сахаром с лимонном	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	Овсянн овсяные (пшениц) супрекса**	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	Тедрелл из голландии 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	Каши 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		
	Итого:	640	25,40	28,92	103,68	760,84	0,29	15,84	0,23	3,29	95,34	429,86	98,30	7,69		
	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		

Средн

Итого: вторая

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

№ п/п	Продукт питания, наименование	Выход	Пищевые вещества(г)			Витамин (мг)									Минеральные вещества		
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мг)				
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	Рис из Индии	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			
	Итого:	630	29,48	25,03	92,06	715,00	0,33	26,17	0,08	1,87	196,00	399,00	112,20	7,16			
	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			

Овощи свежие и вареные**, допускается использование иных овощей. Фрукты***, допускается выход иных фруктов.

Четверг

№ реп.	Прём ниши, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мг)				
завтрак																		
494	Чай с сахаром с лимонном	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	0,36	9,96	52,20	0,04	0,00	0,03	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16				
Б/н	Бюргер кабачковая (пром. протект.)	100	1,60	6,30	7,40	90,80	3,30	17,00	4,40	17,00	17,00	6,30	5,20	0,10				
291	Макаронны 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				
108	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	14,70	70,50	0,03	0,00	0,00	0,12	6,00	19,40	4,30	0,32				
Итого:			670	34,06	24,01	87,14	700,10	3,78	29,31	14,43	25,07	81,50	492,80	58,10	3,74			
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

№ реп.	Прём ниши, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мг)				
ЗАВТРАК																		
518	Сок фруктовый (бланширн)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	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 (огурец) 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	Котлеты рыбные	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	97,60	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:			6285,0	273,17	237,24	875,10	6891,00	6,20	278,56	16,01	54,17	1906,57	3927,99	867,16	88,19			

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

Составил: Инженер-технолог
Директор: МКУ ЦУМТБО


С.А. Дерягин


Д.В. Мищенко

Приложение № 3
к приказу управления образования
от _____ № _____

Примерные перспективные (10-дневные) меню
Разработано согласно требованиям и нормам СанПиН 2.3.2.4.3590-20 Для категории детей 7-11 лет
ОБЕД сезон: зимне-весеннее.
Понедельник

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

№ рецеп.	Пример пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Калл	Витамины (мг)							Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мг)		
ОБЕД																
6/н	Нера кабачковая (промыта, порезан.)	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 макарон. кашей)	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 курятины	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		
Итого:																
		820	26,54	24,63	148,46	923,33	2,23	20,10	2,677	18,60	106,80	303,98	86,22	5,36		
		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: первая
Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: зима-весна.
Вторник

№ рецеп.	Пример пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Калл	Витамины (мг)							Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мг)		
ОБЕД																
107	Овощи варенные (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		
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 (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		
423	Каша гречневая	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		
Итого:																
		920	32,29	27,81	101,84	790,78	0,46	49,47	0,176	3,54	315,85	459,70	140,10	15,63		
		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		

Данные составлены в программе ***, допускается использование иных овощей. Фрукты ***, допускается использовать яблоки, груши.

Несезон: первая

Средн

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

№ рец.	Продукт питания, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Калл	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)		
ОБЕД																
60	Пюре картофельное (промышленное)	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		
143	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		
340	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		
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	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	16,20	87,00	0,05	0,00	0,000	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		
Итого:																
		930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89		
		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	
Четверг																

Четверг

Несезон: первая

Средн

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

№ рец.	Продукт питания, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Калл	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)		
ОБЕД																
107	Овощи соевые (сушен) первая **	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	Рыб 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		
Итого:																
		840	30,50	24,41	126,3	849,4	0,436	18,78	0,067	5,14	125,6	444,1	128,44	8,02		
		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 несезон ** - добавляется использованные овощи. Фрукты *** - добавляется выдых овощи фруктовое.

Целью: первая

Питание

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

№ п/п.	Продукт пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Калл	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)		
ОБЕД																
107	Омлет сырениед(омлет.) паред. **	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	Снекопаник	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 лимонном	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	16,20	87,00	0,05	0,00	0,000	0,75	17,80	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		
Итого:																
		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	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20

Целью: вторая

Понедельник

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

№ п/п.	Продукт пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Калл	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)		
ОБЕД																
107	Омлет сырениед(омлет.) паред. **	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	Макаронны 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	Печенье говяжья до-строгалоовски	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 лимонном	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	16,20	87,00	0,05	0,00	0,000	0,75	17,50	78,70	23,20	1,92		
Итого:																
		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	27,60	117,20	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20	

Омлет сырениед(омлет.) паред. ** - допустимая использование яичных омлет. Фрукты *** - допустимая яичных фруктов.

Несезн: вторая

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

Витамин

№ п/п	Продукт пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Калы	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)		
ОБЕД																
107	Овощи соевые (огур) капуста **	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	Голубцы капустные	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 (от 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	16,20	87,00	0,05	0,00	0,000	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		

Несезн: вторая

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

Средн

№ п/п	Продукт пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Калы	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)		
ОБЕД																
107	Овощи соевые(помид.) капуста **	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	Рассольник	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 (биточка)	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	Каши 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 яблоков или ягод сушеных.	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	914,58	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		

Данные составные в проценте **%, берется только используемые ингредиенты.

Формат **%, берется только данные ингредиентов.

Исследуемый: ребенок

Четверг

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

№ п/п	Продукт пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Калл	Витамины (мг)							Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)			
ОБЕД																	
107	Овощи свежие (огур) 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 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			
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 пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	62,20	0,04	0,00	0,000	0,45	10,50	47,30	14,00	0,32			
		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		

Исследуемый: ребенок

Пятница

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

№ п/п	Продукт пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Калл	Витамины (мг)							Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)			
ОБЕД																	
6/н	Неразваренная (промыта, прожар.)	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	Тфтели 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	47,30	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	27,00	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		

Оценки содержания в пище: *% - определяется использованием индексов; **% - определяется данными индексов фруктов.

Составил: Мажнер-технолог

Директор: МКУ ЦУМТБ

С.А. Дегуан
Д.В. Вильченко

Приложение № 4
к приказу управления образованием
от _____ № _____

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 ОБЕД сезон: зимне-весеннее.

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

Понедельник
Обед

№ рец.	Принём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe(мкг)			
147	Икра кабачковая (пром.-продукт.)	100	1,60	6,30	7,40	90,80	3,300	17,000	4,400	17,000	17,00	6,30	5,30	0,10			
406	Суп картофельный(с макарон. пшено)	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			
508	Компот из отварной курацы	200	19,00	18,90	45,00	427,30	0,035	1,470	0,011	6,420	39,30	157,00	36,80	1,50			
108	Хлеб пшеничный	70	0,50	0,00	27,00	110,00	0,010	0,500	0,000	0,000	28,00	19,00	7,00	1,30			
109	Хлеб ржаной	50	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70			
	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			

Неделя: первая

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

Вторник
Обед

№ рец.	Принём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe(мкг)			
106	Овощи соевые (отурец.) 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 (биточка)	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 тушеная	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			
	Норма по СанПиН:	800	31,50	32,30	134,00	952,00	0,400	24,000	0,300	3,800	420,00	580,00	105,00	6,30			

Овощи соевые в нарезке **, капуста тушеная использовать вилки овощей. Фрукты *** - допускается выдать вилки фруктов.

Целью: करना

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

Средн
Обед

№ п/п	Имя блюда, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Калл	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
6/п	Икра сабачьёвая (пром. лпронт.)	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 запечённая 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	0,010	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	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 (приник)	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:	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	880,00	105,00	6,30			

Неделя: первая

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

Четверг
Обед

№ п/п	Имя блюда, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Калл	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				
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	Рыбу 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 (приник)	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:	34,66	27,07	151,73	991,50	0,467	31,970	0,060	6,140	127,20	487,60	139,40	8,64				

Овощи соевые в нарезке **, допустимая использование индек овощей. Фрукт **, допустимая выходы индек фруктов.

Итого: первая

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

Питание
Обед

№ рецеп.	Пример 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	Щепа кабачковая (пром.-продукт)	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 с лимоном	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			
	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			

Итого: вторая

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

Понедельник
Обед

№ рецеп.	Пример 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 (ломтипор) 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	Рисовый салат 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	Макаронный отварный	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 **, допустимая использование только овощей. Фуджит **, допустимая только фруктов.

Неделя: вторая

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

Вторник

Обед

№ п/п	Пример 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	Омлет соевые (орупе) 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 капустные	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	14,30	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: вторая

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

Среда

Обед

№ п/п	Пример 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	Омлет 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	Рисовый	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	Капша гречневая расщипчатая	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 (белочка)	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 съедобных.	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	14,30	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			

Омлет соевые в нарезке **, допускаться использование мяса птицы.

Фрукты ***- допускаться только фрукты.

Несезон: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: январь-февраль.

Четверг

Обед

№ п/п	Продукты питания, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Калл	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)		
106	Овощи соевые (огурцы) перекрута **	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 курятины	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	Каша гречневая	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

Несезон: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: январь-февраль.

Пятница

Обед

№ п/п	Продукты питания, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Калл	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)		
Б/п	Икра кабачковая (пром.протв.)	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 маслом)	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	Тертая 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		

Оценки составлены в программе "NutriExpert", документация находится в папке "Оценки".

Фрукты *** - документация находится в папке "Фрукты".

Составил: Инженер-технолог

Директор: МКУ ЦУМТБ

И.В. Плещинская

И.В. Плещинская

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ РАСХОДА ПРОДУКТОВ ОБЕД 35% ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА.

№ п/п	Наименование продуктов	Норма 35% от суточной нормы											Фактиче-ские за 10 дней в среднем	Для таблицы отности в тпгпгп, с учетом отклон.
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	42	50	40	40	40	50	20	40	30	20	20	350	35
2.	Хлеб пшеничный	70	70	70	70	70	70	70	70	70	50	50	660	66
3.	Мука пшеничная	7		3			3				10,1	19,1	19,1	1,91
4.	Крупы, бобовые	17,5	58,8	20			20	64,5	20	6	82	63,5	343,8	34,4
5.	Макаронные изделия	7	10						61				71	7,1
6.	Картофель	65,45	75	62,5	154,5	180	43	75	190	75	62,5	170	1087,5	141,38
7.	Овощи свежие, зелень	112	135	127	159	57	211	115	264,5	127	135	261	1591,5	190,1
8.	Фрукты (плоды) свежие	64,75		140	7	40	107		140	100	40	581	59,8	
9.	Фрукты (плоды) сухие	7	37,5							25	37,5		100	10
10.	Соки плодовоовощные, фруктовые	70											0	0
11.	Мясо жилованное 1 кат.	27,3		80					72	80		72	304	34
12.	Цыпленок 1 категории потрошен.	18,55	90			70							250	58,7
13.	Рыба-филе	26,95			105		90						195	26,3
14.	Кисломолочная пищевая прод.	63											0	0
15.	Молоко (доля жира 2,5%, 3,2%)	12,25		55	33	13			25				126	12,6
16.	Творог (доля жира не более 9%)	21											0	0
17.	Сыр	5,25											0	0
18.	Сметана (доля жира не более 15%)	3,5					2,5	25	10		10		47,5	4,75
19.	Масло сливочное	12,25		10	8		8	10	8		7		60	6
20.	Масло растительное	6,3	15	10	9	11	8		5	5	5		81	8,1
21.	Яйцо диетическое	40											0	0
22.	Сахар	12,25	10	10	10	10	12		10	10	12		106	10,6
23.	Кондитерские изделия	5,25			50	50							200	20
24.	Чай	1,5			5		5						15	1,5
25.	Какао	1											0	0
26.	Дрожжи хлебопекарные	0,1											0	0
27.	Субпродукты (печень)	14											100	11,2
28.	Соль	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	17,5	1,75

Приложение № 5
к приказу управления образованием
от _____ № _____

**Примерное перспективное (10-дневное) меню
Разработано согласно требованиям и нормам СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов возрастной категории
детей 7-11 лет ЗАВТРАК сезон: зимне-весенний.**

Неделя: первая ЗАВТРАК

Понедельник

Возрастная категория: для детей ОБЗ включая детей-инвалидов 7-11 лет сезон: зимне-весна.

№ п/п	Продукты питания, наименование блюда	Выход	Нормы питательных веществ(г)			Калл	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
107	Овсяни соевые(покуп.) порез. **	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 шуршанный	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	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		
112	Фрукты (блоки) ***	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,30		
	Итого:	550	20,60	24,08	60,04	541,60	0,21	20,76	0,32	1,74	275,89	397,60	68,94	6,20		
	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 ЗАВТРАК

Вторник

Возрастная категория: для детей ОБЗ включая детей-инвалидов 7-11 лет сезон: зимне-весна.

№ п/п	Продукты питания, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Калл	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
107	Овсяни соевые (отур) порезка **	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	Грушевы десные	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 (шурфин)	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		

*Овсяни соевые в порезке ** - допускается использование иных овсяни.*

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

Исследуемый препарат ЗАВТРАК

Средств

Всего: 1000 мг

№ п/п	Препараты, наименование	Выход	Витаминный состав (г)			Минеральный состав									
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
317	Людмила 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	Копченый пастилок с мясом	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	

Исследуемый препарат ЗАВТРАК

Четверг

Всего: 1000 мг

№ п/п	Препараты, наименование	Выход	Витаминный состав (г)			Минеральный состав									
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe(мг)		
107	Овощи соевые (оруж) капуста **	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	Пюре из отпарной кукурузы	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	Копченые 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 соевые в препарате ** - допускается использование только овощей. Фрукты *** - допускается только фрукты.

Исследуемый: **ЗАРПАК**

ПЕЧЕНЬ

Возрастная категория: для детей ОБЗ исключая детей-инвалидов 7-11 лет севоз. инва-септ.

№ п/п	Продукт питания, наименование бренда	Выход	Пищевые вещества(г)			Калл	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe(мкг)				
381	Козинета 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	40	3,04	0,12	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,42	7,89	25,60	5,54	0,42				
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:	520	25,67	25,56	81,23	659,28	0,31	6,87	2,06	1,33	210,39	404,70	93,44	5,40				
	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				

Исследуемый: **ЗАВТРАК**

ПОНЕДЕЛЬНИК

Возрастная категория: для детей ОБЗ исключая детей-инвалидов 7-11 лет севоз. инва-септ.

№ п/п	Продукт питания, наименование бренда	Выход	Пищевые вещества(г)			Калл	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe(мкг)				
107	Овощи соевые(пюре), пюрег. **	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 натуральнй	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	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				
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:	570	18,62	21,02	61,82	513,40	0,20	29,46	2,30	2,04	168,89	325,20	54,34	6,78				
	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 пюрег.**, допустимся использование иных овощей. Фрукт***, допустимся выдача иных фруктов.

Неделя: первая ЗАВТРАК

Вторник

Возрастная категория: для детей ОБЗ включая детей-инвалидов 7-11 лет сезон: зима-весна.

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Калл	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)				
107	Овощи соевые(нормал.) парел. **	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 толокны	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 шпинатная 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:	890	21,22	24,30	88,20	688,00	0,25	12,40	14,97	6,29	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: первая ЗАВТРАК

Среда

Возрастная категория: для детей ОБЗ включая детей-инвалидов 7-11 лет сезон: зима-весна.

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Калл	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)				
407	Рыб 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	Каша 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 соевые в пареле **-, допускается использование иных овощей. Фрукты ***-, допускается выдача иных фруктов.

Целевая группа ЗАВТРАК

Четверг

Возрастная категория: для детей ОБЗ посещающих детский-инвалидный 7-11 лет (срок: январь-февраль)

№ рецеп.	Предымя блюда, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Калории	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe(мкг)				
60	Икру кабачковую (промыли, пропарили)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	1,98	10,20	2,64	10,20	10,20	3,78	3,12	0,06				
200	Макаронные изделия	200	7,50	0,90	38,60	193,00	0,08	0,01	0,00	1,00	7,80	47,50	10,70	1,06				
105	Печенье тонкое промышленное	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				
180	Чай с сахаром с лимонадом	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				
30	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				
30	Хлеб ржаной	30	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:		595	29,18	18,26	82,22	610,98	2,39	20,83	25,04	19,57	54,80	403,64	46,52	3,22				
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				

Целевая группа ЗАВТРАК

Пятница

Возрастная категория: для детей ОБЗ посещающих детский-инвалидный 7-11 лет (срок: январь-февраль)

№ рецеп.	Предымя блюда, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Калории	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe(мкг)				
60	Омлет соевый (сыр) завтрак **	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				
120	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				
180	Капша рисовая раскладчатая	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				
30	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				
20	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				
200	Соус фруктовый (абрикосый)	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:		5545	223,4	196,7	764,58	5895,44	4,37	249,653	52,973	45,839	1751,65	3486,5	704,898	53,75				

Данные составлены в программе "NutriCalc" - допускается использование только овощей.

Фрукты **% - допускается только фрукты.

Составил: Инженер-технолог

Директор: МКУ ЦУНПТБ

 Д.В. Явиченко

Приложение № 6
к приказу управления образованием
от _____ № _____

Примерное перспективное (10-дневное) меню
Разработано согласно требованиям и нормам СанПиН 2.3.74.3590-20
Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов возрастной категории детей с 12 лет старше
ЗАВТРАК сезон: зимне-весенний.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: первая
Возрастная категория: детей с ОВЗ, включая детей-инвалидов с12 лет и старше сезон:зима-весна.

№ рецеп.	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)				
ЗАВТРАК																		
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	10,50	47,30	14,00	1,16				
106	Омлет соевый (пшениц) пареза**	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 натуральнй	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				
	Итого:	630	25,31	27,14	76,14	653,90	0,27	23,82	0,39	2,55	306,50	488,30	89,80	7,90				
	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				

Вторник

Неделя: первая
Возрастная категория: детей с ОВЗ, включая детей-инвалидов с12 лет и старше сезон:зима-весна.

№ рецеп.	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)				
ЗАВТРАК																		
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	Омлет соевый (отуред) парез. **	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	Гаруфий ленные	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	0,12	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,42	7,89	25,60	5,54	0,42				
590	Кондитерские изделия (варил)	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:	675	20,44	19,39	89,92	620,60	0,30	27,80	0,05	1,66	138,83	330,10	92,14	5,83				
	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				

Омлет соевый в парезе ** - допускается использование иных овощей. Фрукты *** - допускается наличие фруктов.

Неделя: первая

Среда

Возрастная категория: дети с ОВЗ, включая детей-инвалидов с 12 лет и старше сезон:зима-весна.

№ рецеп.	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)				
ЗАВТРАК																		
501	Кофеиный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10			
317	Пудинг из творога (со стуч. 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				
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				
112	Фрукты (блочки)***	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	33,44	25,69	95,31	728,40	0,25	96,86	0,19	5,96	486,60	580,70	87,40	5,58				
	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				

Неделя: первая

Четверг

Возрастная категория: дети с ОВЗ, включая детей-инвалидов с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ рецеп.	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)				
ЗАВТРАК																		
518	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	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 (сушен.) 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	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:	610	26,42	19,94	81,18	699,40	0,16	9,47	0,04	7,50	85,20	255,50	69,00	6,44				
	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				

Данные связаны и нарезке**%, допускается использование иных овощей. Фрукты***%, допускается выдача иных фруктов.

Итого: вторая

ПЯТНИЦА

Возрастная категория: дети с ОВЗ, включая детей-инвалидов с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ п/п	Прём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Калл	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
ЗАВТРАК																		
496	Каша 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				
381	Котлета из говядины (бгочка)	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				
	Итого:	570	29,78	30,42	85,66	737,98	0,35	7,87	0,10	1,51	227,85	468,32	107,40	6,39				
	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				

Итого: вторая

ПОНЕДЕЛЬНИК

Возрастная категория: дети с ОВЗ, включая детей-инвалидов с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ п/п	Прём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Калл	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)			
ЗАВТРАК																	
512	Компот из плодов или ягод сушёных	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	Омлет соевые (помид) перца**	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 натуральны	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			
	Итого:	640	22,76	25,14	71,41	607,20	0,23	32,55	0,39	2,59	200,60	124,31	67,02	31,17			
	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			

Омлет соевые в перце***, допускается использование мяса птицы. Фрукты***, допускается выдача яблок, груш.

Название: вторник

Вторник

Возрастная категория: детей с ОВЗ, включая детей-инвалидов с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ п/п	Продукт питания, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
ЗАВТРАК																		
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	Овсяная каша (пюре) на молоке**	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	Творог 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				
Итого:		640	25,40	28,92	103,68	760,84	0,29	15,84	0,23	3,29	95,34	429,86	95,30	7,69				
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				

Средн

Возрастная категория: детей с ОВЗ, включая детей-инвалидов с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ п/п	Продукт питания, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
496	Каша 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	0,06	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
407	Пюре 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				
Итого:		630	29,48	25,03	92,06	715,00	0,33	26,17	0,08	1,87	196,00	399,00	112,20	7,16				
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				

Данные составлены в соответствии с СанПиН, допускаются к использованию в пищу населения. Фрукты *** - допускаются в пищу только в сезон.

Неделя: вторая

Четверг

Возрастная категория: дети с ОВЗ, включая детей-инвалидов с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ п/п	Прём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Калл	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)		
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	0,36	9,96	52,20	0,04	0,00	0,03	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16		
б/н	Будя кабачковая (прём, протв.)	100	1,60	6,30	7,40	90,80	3,30	17,00	4,40	17,00	17,00	6,30	5,20	0,10		
291	Макаронн отпарные	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	Печеня говяжья ин-строянскы	130	21,30	16,30	5,08	251,70	0,34	9,50	10,00	6,40	27,00	373,00	21,00	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:	670	34,06	24,01	87,14	700,10	3,78	29,31	14,43	25,07	81,50	492,80	58,10	3,74		
	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		

Неделя: вторая

Пятница

Возрастная категория: дети с ОВЗ, включая детей-инвалидов с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ п/п	Прём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Калл	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)		
518	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	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 (супруц) 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	14,72	3,20	11,68	132,68	0,07	0,87	0,03	1,06	36,35	164,60	25,20	0,71		
240	Каши рисовые 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:	6285,0	273,17	237,24	875,10	6891,00	6,20	278,56	16,01	54,17	1906,57	3927,99	867,16	88,19		

Оценки составные в нарезке ** - допускается использование выиск овощей. Фрукт *** - допускается выиска выиск фруктов.

Составил: Инженер-технолог
 Директор: МКУ ЦУМТБФ

 С.А. Дерягин
 И.В. Мычненко

Примерное перспективное (10-дневное) меню

Разработано согласно требованиям и нормам СанПиН 2.3.2.4.3596-20

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов возрастной категории детей с 7-11 лет.

ОБЕД сезон: зиме-весенний.

Понедельник

Итого: перенн

Возрастная категория: дети с ОВЗ, включая детей-инвалидов с 7-11 лет сезон:зима-весна.

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Калории	Витамины (мг)																		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)											
ОБЕД																									
6/н	Пюре картофельное (с овощами, зеленью)	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 макарон, маслом)	250	2,70	2,83	18,80	111,23	0,10	8,20	0,000	1,37	15,20	63,50	24,00	0,92											
406	Пюре 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 сахарные	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											
Итого:													820	26,54	24,63	148,46	923,33	2,23	20,10	2,677	18,60	106,90	303,98	86,22	5,36
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

Вторник

Итого: перенн

Возрастная категория: дети с ОВЗ, включая детей-инвалидов с 7-11 лет сезон:зима-весна.

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Калории	Витамины (мг)																		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)											
ОБЕД																									
107	Овощи соевые (суп) пюреда **	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	Картофель по-польски (бигучей)	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	Картофель тушеный	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											
Итого:													920	32,29	27,81	101,84	790,78	0,46	49,47	0,176	3,54	315,85	459,70	140,10	15,63
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

Данные составлены в программе "С. допустимые использовать ингредиенты в виде овощей. Фрукты ***, допустимые вводить в виде фруктов.

Исход: нулевой

Средн

Возрастная категория: дети с ОБЗ, включая детей-инвалидов с 7-11 лет сезон:зима-весна.

№ п/п	Имя, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Калл	Витаминиз (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
60	Икра субэкваторная (поросол, поросл.)	60	0,96	3,78	4,44	54,08	1,98	10,20	2,640	10,20	10,20	3,78	3,12	0,06				
143	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				
340	Рыба запеченная с картофелем по-русски	220	14,40	8,16	20,80	215,42	0,15	8,06	0,040	0,91	40,30	344,60	45,80	1,46				
508	Каша из гречихи	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	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 пшеничный	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				
142	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				
	Итого:	930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89				
	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				

Четверг

Возрастная категория: дети с ОБЗ, включая детей-инвалидов с 7-11 лет сезон:зима-весна.

№ п/п	Имя, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Калл	Витаминиз (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
107	Овощи вареные (суп) капуста **	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	Рыб из трески	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	Каша из гречихи	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 пшеничный	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	Колетрасса вареная капуста	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:	840	30,50	24,41	126,3	849,4	0,436	18,78	0,067	5,14	125,6	444,1	128,44	8,02				
	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				

Данные составлены на основе ***, допускается использование иных овощей. Фрукты ***, допускается использовать яблоки фруктов.

Исцелит: черная

Питание

Возрастная категория: детей с ОБЗ, включая детей-инвалидов с 7-11 лет сезон:зима-весна.

№ п/п	Продукт, наименование бренда	Высота	Пищевые вещества(г)				Калы	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	К		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
ОБЗ																			
107	Оноши овсяные(пшениц.) перл. **	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	Сасолюны	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	Корсетт рыбная в томатном соусе	120	12,82	2,99	10,72	121,38	0,06	0,83	0,03	0,96	32,88	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 лимонном	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	Дрожжи(белом) ***	100	0,70	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,000	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20					
Итого:																			
		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	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20					

Исцелит: ягода

Понедельник

Возрастная категория: детей с ОБЗ, включая детей-инвалидов с 7-11 лет сезон:зима-весна.

№ п/п	Продукт, наименование бренда	Высота	Пищевые вещества(г)				Калы	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	К		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
ОБЗ																			
107	Оноши овсяные(пшениц.) перл. **	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	Рисовый десерт(рисовый)	250	2,05	5,25	16,25	121,30	0,09	7,20	0,000	2,35	155,00	163,00	26,20	0,92					
291	Макаронные изделия	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-стреловски	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 лимонном	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					
Итого:																			
		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	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20					

Данные указаны в таблице ** - допускается использование иных видов овощей, фруктов *** - допускается введение иных фруктов.

Исследуемая группа

Вторник

Возрастная категория: дети с ОБЗ, включая детей-инвалидов с 7-11 лет сезон:зима-весна.

№ п/п	Продукт питания, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Калл	Витамины (мг)						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)		
ОБЕД																
107	Осетин соевые (оруп) супчик **	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	Борит с кашей и картошкой(с соусом)	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	Говядина запеченная	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		

Исследуемая группа

Среда

Возрастная категория: дети с ОБЗ, включая детей-инвалидов с 7-11 лет сезон:зима-весна.

№ п/п	Продукт питания, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Калл	Витамины (мг)						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)		
ОБЕД																
107	Осетин соевые(осетин.) супчик **	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	Пюре картофельное	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 (фарш)	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		
217	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 сушеных.	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 заправные	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	914,58	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		

Оценки содержания в продукте "С", допустимая величина использования минеральных веществ. **Формат *****, допустимая величина минеральных веществ.

Приложение №8
к приказу управления образованием
от _____ № _____

Примерное перспективное (10-дневное) меню

Разработано согласно требованиям и нормам СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов подростковой категории детей с 12 лет и старше.

ОБЕД сезон: зимне-весенний.

Целевая группа: ОБЕД

Понедельник

Возрастная категория: детей с ОВЗ, включая детей-инвалидов с 12 лет и старше сезона: зима-весна.

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)										Минеральные вещества							
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)		
б/н	Нарш кабычковае (прям. пропект.)	100	1,60	6,30	7,40	90,80	3,300	17,000	4,400	17,000	17,000	17,000	6,30	5,20	0,10								
147	Суп картофельный (с макарон, маслом)	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 курятины	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	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									

Целевая группа: ОБЕД

Вторник

Возрастная категория: детей с ОВЗ, включая детей-инвалидов с 12 лет и старше сезона: зима-весна.

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Калл	Витамины (мг)										Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)	
106	Овощи соевые (отварен) пареза **	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	105,68	0,090	0,470	0,049	0,560	40,35	189,62	28,00	2,91									
423	Калюста тушеная	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									
	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 ** пареза ** - допустимается использование только овощей. Фрукты *** - допустимается только фрукты.

Исследования: первая ОБЕД

Средн

Возрастная категория: дети с ОБЗ, включая детей-инвалидов с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ рец.	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)				
6/н	Икра рыбачья (прот.-дрозин.)	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	0,010	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	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(пирожки)	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				

Исследования: первая ОБЕД

Четверг

Возрастная категория: дети с ОБЗ, включая детей-инвалидов с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ рец.	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)				
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				
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	Рис из гарнира	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 (пирожки)	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				

Овощи соевые в нарезке **, допускается использование только овощей. Фрукты ***, допускается только фруктовое.

Целевая группа ОБЕД

Питание

Целевая категория: дети с ОВЗ, включая детей-инвалидов с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ реч.	Продукт пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
б/н	Нера сабучовоца (пром., произв.)	100	1,60	6,30	7,40	90,80	3,100	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 с 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				
	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				

Целевая группа ОБЕД

Понесельник

Возрастная категория: дети с ОВЗ, включая детей-инвалидов с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ реч.	Продукт пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
106	Оноши солёные (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	Расстольник 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	Макаронн отпарные	180	6,78	0,81	34,80	175,90	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 лимонном	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				

Оноши солёные в нарезке **, допускается использовать вместо овощей. Фрукты **, допускается выдача вместо фруктов.

Неделя: первая ОБЕД

Вторник

Возрастная категория: дети с ОБЗ, включая детей-инвалидов с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ реч.	Пример 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)	
106	Овощи соевые (стручки) 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 (струши)***	180	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: первая ОБЕД

Среда

Возрастная категория: дети с ОБЗ, включая детей-инвалидов с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ реч.	Пример 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 (прокипир) 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	Рисовая каша	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 рассычатая	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		
	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 любых овощей. Фрукты *** - допускается выдать любых фруктов.

Неделя: первая ОБЕД

Четверг

Возрастная категория: детей с ОВЗ, включая детей-инвалидов с 12 лет и старше сезон:зима-весна.

№ рецеп.	Пример 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 (отварен) маринад **	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	383,60	104,10	11,38				
						952,00												

Неделя: первая ОБЕД

Пятница

Возрастная категория: детей с ОВЗ, включая детей-инвалидов с 12 лет и старше сезон:зима-весна.

№ рецеп.	Пример 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.-протв.)	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	Тертая 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				

*Данные сведены в маркете ***, допускается использование иных овощей, Фрукты ***, допускается замена видов фруктов.*

Составил: Инженер-технолог

С.А. Дерман

Директор: МКУ ЦУМТБО

Д.В. Миниченко

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ РАСХОДА ПРОДУКТОВ ОБЕД 35% ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА.

№ п/п	Наименование продуктов	Норма 35% от суточной нормы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Фактическое скал за 10 дней в среднем	Для таблицы оценки ти питания, с учетом отходов.
1.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	42	50	40	40	40	50	20	40	30	20	20	350	35
2.	Хлеб пшеничный	70	70	70	70	70	70	70	70	70	50	50	660	66
3.	Мука пшеничная	7		3		3		3				10,1	19,1	1,91
4.	Крупы, бобовые	17,5	58,8	20		20	64,5	20	6	82	63,5	9	343,8	34,4
5.	Макаронные изделия	7	10					61					71	7,1
6.	Картофель	65,45	75	62,5	154,5	180	43	75	190	75	62,5	170	1087,5	141,38
7.	Овощи свежие, зелень	112	135	127	159	57	211	115	264,5	127	135	261	1591,5	190,1
8	Фрукты (плоды) свежие	64,75		140	7	40	107	7	140	100		40	581	59,8
9.	Фрукты (плоды) сушие	7	37,5							25	37,5		100	10
10.	Сояи плодовоовощные,фруктовые	70											0	0
11.	Мясо жилованное 1 кат.	27,3		80					72	80		72	304	34
12.	Цыпленка 1 категории потрошен.	18,55	90			70					90		250	58,7
13.	Рыба-филе	26,95			105		90						195	26,3
14.	Кисломолочная пищевая прод.	63											0	0
15.	Молоко (доля жира 2,5%, 3,2%)	12,25		55	33	13			25				126	12,6
16.	Творог (доля жира не более 9%)	21											0	0
17.	Сыр	5,25											0	0
18.	Сметана (доля жира не более 15%)	3,5					2,5	25	10			10	47,5	4,75
19	Масло сливочное	12,25		10	8		8	10	8	9		7	60	6
20	Масло растительное	6,3	15	10	9	11	8		5	5	13	5	81	8,1
21.	Яйцо диетическое	40											0	0
22.	Сахар	12,25	10	10	10	10	12	10	12	10	10	12	106	10,6
23.	Кондитерские изделия	5,25			50	50		50					200	20
24.	Чай	1,5			5		5	5					15	1,5
25.	Какао	1											0	0
26	Дрожжи хлебопекарные	0,1											0	0
27	Субпродукты (печень)	14											100	11,2
28	Соль	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	17,5	1,75

Приложение № 10
к приказу управления образования
от _____ № _____

Примерное перспективное (10-дневное) меню

Разработано согласно требованиям и нормам СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов возрастной категории
детей с 12 лет и старше. ПОЛДНИК сезон: зимне-весенний.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: первая

Возрастная категория: дети с ОВЗ, включая детей-инвалидов 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)								
ПОЛДНИК																						
583	Кеас "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								
	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: дети с ОВЗ, включая детей-инвалидов 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)								
ПОЛДНИК																						
572	Сюфля 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 ****, допускается выдача таких фруктов.

Неделя: первая

СПЕДА

Возрастная категория: дети с ОВЗ, включая детей-инвалидов с 12 лет и старше, сезон: зима-весна.

№ рецеп.	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 (пирожки)	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			
	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: дети с ОВЗ, включая детей-инвалидов с 12 лет и старше, сезон: зима-весна.

№ рецеп.	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 (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	11,16	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 таких фруктов.

Неделя: вторая

ВТОРНИК

Возрастная категория: дети с ОБЗ , включая детей-инвалидов с 12 лет и старше, сезон:зима-весна.

№ рец.	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)		
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: дети с ОБЗ , включая детей-инвалидов с 12 лет и старше, сезон:зима-весна.

№ рец.	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)		
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		

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

Неделя: вторая

ЧЕТВЕРГ

Возрастная категория: дети с ОВЗ, включая детей-инвалидов с 12 лет и старше, 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)			
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			

ПОЛДНИК

Неделя: вторая

ПЯТНИЦА

Возрастная категория: дети с ОВЗ, включая детей-инвалидов с 12 лет и старше, 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)			
551	Выпечка (шашежка 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			
	Среднее за 10 дней:	3945	130,34	142,22	491,17	4120,87	1,23	102,29	3,33	8,98	1157,05	1693,50	280,92	55,96			

ПОЛДНИК

*Фрукты *** - допускается выдача иных 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 обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов возрастной категории
детей с 7-11 лет. ПОЛДНИК сезон: зимне-весенний.

Несезон: перуан

ПОПЕЛЕНЬНИК

Возрастная категория: дети с ОВЗ, включая детей-инвалидов с 7-11 лет сезон:зима-весна.

№ п/п	Примеры пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Калл	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
ПОЛДНИК																		
583	Кефир "Столешный"	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 лимоним	180	0,00	0,00	13,70	54,90	0,00	2,52	12,80	2,60	1,80	0,36	2,60	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:	385	3,4	15,2	63,5	406,90	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				

ВТОРНИК

Несезон: перуан
Возрастная категория: дети с ОВЗ, включая детей-инвалидов с 7-11 лет сезон:зима-весна.

№ п/п	Примеры пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Калл	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
ПОЛДНИК																		
572	Сашлык с помидором	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				
	Итого:	360	6,60	8,00	61,80	348,00	0,10	11,30	0,06	0,90	153,00	142,00	31,00	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				

Фрукты *** - допускается выдать яблок фруктов.

Исход: перман

СРЕДА

Возрастная категория: дети с ОВЗ , включая детей-инвалидов с 7-11 лет сезон:зима-весна.

№ п/п	Пробы почвы, наименование биомы	Выход	Питательные вещества(г)			Кислот	Витаминиз (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
ПОДЛИНК																		
541	Выдвешка (варушка)	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				
n/n	Сок тере-пак (сезон)	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				

Исход: перман

ЧЕТВЕРГ

Возрастная категория: дети с ОВЗ , включая детей-инвалидов с 7-11 лет сезон:зима-весна.

№ п/п	Пробы почвы, наименование биомы	Выход	Питательные вещества(г)			Кислот	Витаминиз (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
ПОДЛИНК																		
381/539	Каштан товарка, ирещина 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				
n/n	Сок товарка (в пром, ушачное тере-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 ***- доушкелатса аадычы аытат фрутаые

Исход: группа

ПОДЛИНК

Возрастная категория: детей с ОБЗ , включая детей-инвалидов с 7-11 лет сезон:зима-весна.

№ п/п	Имя и фамилия/полное имя	Выход	Именные вещества(г)			Кварт	Витаминиз (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
ПОДЛИНК																		
301	Олег Александрович	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	Хабс Ринатович	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 терп-лик (прод.указание терп-лик)	200	1,00	0,10	0,10	36,00	0,03	1,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	2,30				
	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				

Исход: группа

СРЕДА

Возрастная категория: детей с ОБЗ , включая детей-инвалидов с 7-11 лет сезон:зима-весна.

№ п/п	Имя и фамилия/полное имя	Выход	Именные вещества(г)			Кварт	Витаминиз (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)				
ПОДЛИНК																		
541	Владислава (матрушка)	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 терп-лик (прод.указание)	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 (абрикос)***	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				

Фрукты * - доуказывается отдельно индекс фруктов.**

Исход: втропан

ЧЕТВЕРТ

Возрастная категория: детей с ОРЗ, включая детей-инвалидов с 7-11 лет сезон:зима-весна

№ п/п	Имя, фамилия, наименование банка	Выход	Питательные вещества(г)			Калораж	Витамины (мг)										Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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 лимонком	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						
	Нарзан	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						
	Нарзан по Саитлин:	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						

Исход: втропан

ПЯТИНА

Возрастная категория: детей с ОРЗ, включая детей-инвалидов с 7-11 лет сезон:зима-весна

№ п/п	Имя, фамилия, наименование банка	Выход	Питательные вещества(г)			Калораж	Витамины (мг)										Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)						
511	Ванушиа (имбирек с яблочком)	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 лимонком	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						
	Нарзан	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						
	Нарзан по Саитлин:	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						
	Средства 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						

ПОЛЕННИК

Формула *** - биологически активная смесь фруктов.

Составил: Инженер-технолог

Директор: МКУ ЦУМТБО

 С.А. Лепов
 А.В. Рыженченко

Приложение № 11
к приказу управления образования
от _____ № _____

**Примерное перспективное (10-дневное) меню
Разработано согласно требованиям и нормам СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Для казахских классов
категории детей 7-11 лет сезон: зимне-весенний.**

**МЕНЮ ДЛЯ КАДЕТОВ 7-11 ЛЕТ
1 НЕДЕЛЯ**

№ рецеп.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			Ккал	Витамины (мг %)					Минер. Вещ. (мг.%)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg			
ОБЕД																
147	Суп картофельный (с макрон.кислот)	250	2,70	2,85	18,80	111,25	0,10	8,20	0,000	1,37	15,20	63,50	24,00			
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	2,00	0,30	7,00	31,60	9,40			
	Итого:	270	4,02	3,09	25,48	146,05	0,13	8,2	2	1,67	22,2	95,1	33,4			

№ рецеп.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			Ккал	Витамины (мг %)					Минер. Вещ. (мг.%)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg			
ОБЕД																
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			
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	2,00	0,30	7,00	31,60	9,40			
	Итого:	270	3,17	5,31	11,755	144,3	1,47	10,1	2	2,6	27,8	90,4	33,6			

ДЕНЬ №3

2 НЕДЕЛЯ

№ рецеп.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			Ккал	Витамины (мг %)					Минер. Вещ. (мг.%)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg			
ОБЕД																

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ №3

№ рецеп.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			Ккал	Витамины (мг.%)						Минер. Вещ. (мг.%)					
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
ОБЕД																		
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				
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:	270	3,62	4,49	21,78	142,8	0,22	8,7	2,04	0,52	26	96,6	34,9	8,08				

ДЕНЬ №4

№ рецеп.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			Ккал	Витамины (мг.%)						Минер. Вещ. (мг.%)					
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
ОБЕД																		
143	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				
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:	270	4,99	4,64	21,95	150,3	0,14	15,7	2,04	0,55	56,7	151,6	42,9	2,23				
	Среднее на 4 питания в 10 дней:	7	7	7	31	273	0,13	11,4	0,03	0,2	113	170	43	2,5				

Составил: Инженер-технолог
Директор: МКУ ЦУМТБЮ


С.А. Деркач
Д.В. Янчиленко

Приложение № 12
к приказу управления образования
от _____ № _____

**Примерное перспективное (10-дневное) меню
Разработано согласно требованиям и нормам СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Для казахских классов
категории детей с 12 лет и старше, сезон: зимне-весенний.**

1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ №1

№ рещ.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			Ккал	Витамины (мг %)							Минер. Вещ. (мг.%)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
ОБЕД																		
147	Суп картофельный (с макарон.издели)	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				
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: 270	4,02	3,09	25,48	146,05	0,13	8,2	2	1,67	22,2	95,1	33,4	1,7					

ДЕНЬ №2

№ рещ.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			Ккал	Витамины (мг %)							Минер. Вещ. (мг.%)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
ОБЕД																		
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				
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: 270	3,17	5,31	11,755	144,3	1,47	10,1	2	2,6	27,8	90,4	33,6	1,68					

ДЕНЬ №3

2 НЕДЕЛЯ

№ рецеп.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			Ккал	Витамины (мг.%)					Минер. Вещ. (мг.%)												
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe										
ОБЕД																								
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										
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:	270	3,62	4,49	21,78	142,8	0,22	8,7	2,04	0,52	26	96,6	34,9	8,08										

ДЕНЬ №4

№ рецеп.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			Ккал	Витамины (мг.%)					Минер. Вещ. (мг.%)												
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe										
ОБЕД																								
143	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										
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:	270	4,99	4,64	21,95	150,3	0,14	15,7	2,04	0,55	56,7	151,6	42,9	2,23										
	Среднее за 4 питания в 10 дней:	490	8	7	37	297	0,15	11,5	0,04	0,01	118	200	30	2										

Составил: Инженер-технолог
 Директор: МКУ ЦУМТВО


 С.А. Деркач

 Д.В. Янчилов

