

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СОШ № 2


2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО «Комбинат питания» КК»
Царенко М.С.


2023 г.

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

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

Примерное перспективное (10-дневное) меню
 Разработано согласно требованиям и нормам СанПин 2.3/2.4.3590-20
 Для категории детей с ОВЗ и инвалидов с 12 лет и старше. сезон: лето-осенний

Неделя: первая

ПОНЕДЕЛЬНИК

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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
полдник														
583	Кекс "Столичный"	75	3,00	14,80	40,00	305,00	0,04	0,00	0,11	0,60	18,00	41,00	9,00	0,80
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: ОВЗ и инвалидов с 12 лет и старше сезон: лето-осень

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
полдник														
572	Слойка с повидлом	60	4,70	6,30	36,10	220,00	0,06	0,00	0,05	0,70	10,00	38,00	7,00	0,60
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
112	Фрукты (яблоки)***	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	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

Фрукт ***- допускается выдача иных фруктов.

Неделя: первая

СРЕДА

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

№ рец.	Иём пищи, наименование блк	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
полдник														
541	Выпечка (ватрушка)	90	9,36	7,63	27,85	217,16	0,06	0,14	0,05	0,64	58,56	104,80	12,80	0,64
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:	390	10,76	8,23	37,85	356,16	0,11	14,14	0,05	0,84	81,56	115,80	21,80	5,64
	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: ОВЗ и инвалидов с 12 лет и старше сезон: лето-осень

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
полдник														
381/539	Котлета говяжья,запеченная в	100	12,58	10,56	31,45	270,55	0,09	0,00	0,03	0,75	24,95	123,60	18,35	1,83
п/п	Сок тетра-пак (томатный)	200	1,00	0,10	0,10	36,00	0,03	1,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	2,20
112	Фрукты (виноград)***	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60
	Итого:	400	14,18	11,26	46,95	378,55	0,17	7,00	0,03	1,15	61,95	145,60	35,35	4,63
	Норма по СанПин:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70

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

Неделя: вторая

ПЯТНИЦА

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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
полдник														
317	Пудинг из творога (со сметано	210	25,80	23,56	70,56	462,72	0,11	0,40	0,30	0,72	243,00	356,40	40,30	5,88
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	Итого:	410	29,00	26,26	86,46	541,72	0,15	1,70	0,32	0,72	369,00	446,40	54,30	5,98
	Норма по СанПин:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70

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

Неделя: вторая

ПОНЕДЕЛЬНИК

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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
полдник														
412/539	Котлета куриная запеченная в	100	11,18	7,16	28,91	221,80	0,10	0,43	0,03	0,75	25,50	78,10	14,63	1,00
п/п	Сок томатный (в пром.упаковке т	200	1,00	0,10	0,10	36,00	0,03	1,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	2,20
112	Фрукты (виноград)***	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60
	Итого:	400	12,78	7,86	44,41	329,8	0,18	7,43	0,03	1,15	62,5	100,1	31,63	3,8
	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

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

Неделя: вторая

ВТОРНИК

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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
полдник														
301	Омлет натуральный	200	17,20	26,70	4,61	326,00	0,11	0,58	0,38	0,90	154,00	290,00	23,00	2,90
п/п	Сок томатный (в пром.упаковке т	200	1,00	0,10	0,10	36,00	0,03	1,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	2,20
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	2,00	0,30	7,00	31,60	9,40	0,78
	Итого:	420	19,52	27,04	11,39	396,80	0,17	1,58	2,38	1,20	168,00	321,60	32,40	5,88
	Норма по СанПин:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70

Неделя: вторая

СРЕДА

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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
полдник														
541	Выпечка (ватрушка)	90	9,36	7,63	27,85	217,16	0,06	0,14	0,05	0,64	58,56	104,80	12,80	0,64
518	Сок тетра-пак (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	2,80
112	Фрукты (виноград)***	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60
	Итого:	390	10,96	8,43	43,45	381,16	0,13	10,14	0,05	1,04	95,56	126,8	29,8	4,04
	Норма по СанПин:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70

Фрукт ***- допускается выдача иных фруктов.

Неделя: вторая

ЧЕТВЕРГ

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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
полдник														
317	Пудинг из творога (со сметаной)	200	24,32	22,43	38,36	438,32	0,11	0,38	0,29	0,67	230,80	337,40	38,54	5,78
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	Итого:	400	24,42	22,43	53,56	499,32	0,11	3,18	0,29	0,67	245,00	341,40	40,54	6,18
	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

ПЯТНИЦА

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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
полдник														
551	Выпечка (шанежка с яблоками)	100	5,20	14,14	52,40	368,00	0,10	4,60	0,06	0,80	38,00	58,00	14,00	2,00
551,00	Чай с сахаром с лимоном	180	0,09	0,00	15,20	54,90	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
112	Фрукты (яблоки)***	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:	380	5,69	14,54	77,40	469,90	0,13	17,40	0,06	1,00	68,20	73,00	25,00	4,60
	Норма по СанПин:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70
	Средняя за 10 дней:	3925	138,31	149,45	513,27	4145,41	1,37	87,87	3,38	9,47	1345,77	1864,70	319,82	49,75

Фрукт ***- допускается выдача иных фруктов.

Составил: Инженер-технолог
Директор: МКУ ЦУМТБО


Д.В.Янчиленко


С.А.Деркач