

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 2

« » 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Комбинат питания» КК»

« 30 » 08 / 2023 г.

Царенко М.С.



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

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

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

Неделя: первая

ПОНЕДЕЛЬНИК

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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		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 инвалид. с 12 лет и старше сезон:зима-весна.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		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 инвалид. с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		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 инвалид. с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
полдник														
381/539	Котлета говяжья, запеченная в тесте	100	12,58	10,56	31,45	270,55	0,09	0,00	0,03	0,75	24,95	123,60	18,35	1,83
п/п	Сок 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 инвалид. с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
полдник														
317	Пудинг из творога (со сметаной)	210	25,80	23,56	70,56	462,70	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	541,70	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 инвалид. с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
полдник														
412/539	Котлета куриная запеченная в тесте	100	11,18	7,16	28,91	221,80	0,10	0,43	0,03	0,75	25,50	78,10	14,63	1,00
п/п	Сок томатный (в пром.упаковке тетра-пак)	200	1,00	0,10	0,10	36,00	0,03	1,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	2,20
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 инвалид. с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		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 тетра-пак)	200	1,00	0,10	0,10	36,00	0,03	1,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	2,20
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 инвалид. с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		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 инвалид. с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
полдник														
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	0,10	3,16	0,28	0,64	232,80	322,60	38,44	6,09
	Норма по СанПин:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70

Неделя: вторая

ПЯТНИЦА

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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		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	0,10	0,00	15,20	54,00	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:	380	5,70	14,54	77,40	469,00	0,13	17,40	0,06	1,00	68,20	73,00	25,00	4,60
	Норма по СанПин:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70
	Средняя за 10 дней:	3925	136,92	148,36	511,07	4144,49	1,36	87,85	3,37	9,44	1333,57	1845,90	317,72	49,66

Фрукт ***- допускается выдача иных фруктов.

Составил: Инженер-технолог
Директор: МКУ ЦУМТБО

 С.А. Деркач


Д.В.Янчиленко

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ПО РАСХОДУ ПРОДУКТОВ ПОЛДНИК 15% ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ И ОВЗ СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА.

	Наименование продуктов	Норма 15%	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Фактическая по дням за 10 дней в среднем
1.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	18							20				20
2.	Хлеб пшеничный	30				6		9,3					15,3
3.	Мука пшеничная	3	24	37,2	52,3	32		34		52,3		39,3	271,1
4.	Крупы, бобовые	7,5					15				15		30
5.	Макаронные изделия	3											0
6.	Картофель	28,05											0
7.	Овощи свежие, зелень	0,48											0
8.	Фрукты (плоды) свежие	27,75	100	100	100	100				100	7	181	688
9.	Фрукты (плоды) сухие	3	14				19	100			19	100	252
10.	Соки плодоовощные,фруктовые	30	200		200	200		200	200	200			1200
11.	Мясо I кат.	11,7				40							40
12.	Цыплята I категории	7,95						37					37
13.	Рыба-филе	11,55											0
14.	Кисломолочная пищевая прод.	27											0
15.	Молоко доля жира 2,5%, 3,2%)	52		50		11,5	100	12,9	85,3				259,7
16.	Творог (доля жира не более 9%)	9			50		128			50	128		356
17.	Сыр	1,5											0
18.	Сметана (доля жира не более 15%)	2,25										10	10
19.	Масло сливочное	5,25	17,5	6,4	10,5	15	8	1,5	8,8	10,3	18	7	103
20.	Масло растительное	2,7			3			3		3		3	12
21.	Яйцо диетическое	6	4	6	2,16	1,7	17,3	1,7	104,6	4,66	17,3	6	165,42
22.	Сахар	5,25	18	16,3	11,6	13,5	28			14,6	28	30	160
23.	Кондитерские изделия	4,5											0
24.	Чай	0,15		5							5	5	15
25.	Какао	0,15											0
26.	Дрожжи хлебопекарные	0,045		1	1	1		1		1		1	6
27.	Субпродукты (печень)	4,5											0
28.	Соль	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	7,5
29.	Кофейный напиток	0,3					5						5