

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ (ООШ) № 31



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор  
ООО «Комбинат питания «КК»  
Чепига В.И.



# МЕНЮ

## ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет, дети с ОВЗ и инвалиды

ПОЛДНИК (ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

**Примерное перспективное (10-дневное) меню Разработано согласно требованиям и нормам СанПин 2.3/2.4.3590-20  
Для категории детей с ОВЗ и инвалидов с 7-11 лет сезон: зимне-весеннее.**

**Полдник.**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

Неделя: первая

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: зима-весна.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
<b>ПОЛДНИК</b>														
583	Кеке "Столичный"	75	3.00	14.80	40.00	305.00	0.04	0.00	0.11	0.60	18.00	41.00	9.00	0.80
494	Чай с сахаром с лимоном	180	0.00	0.00	13.70	54.90	0.00	2.52	12.80	2.60	1.80	0.36	2.00	0.40
112	Фрукты (яблоки)***	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>3.4</b>	<b>15.2</b>	<b>63.5</b>	<b>406.90</b>	<b>0.07</b>	<b>12.52</b>	<b>12.91</b>	<b>3.4</b>	<b>35.8</b>	<b>52.36</b>	<b>20</b>	<b>3.4</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>300</b>	<b>11.50</b>	<b>11.80</b>	<b>50.20</b>	<b>352.00</b>	<b>0.18</b>	<b>9.00</b>	<b>0.10</b>	<b>1.80</b>	<b>150.00</b>	<b>165.00</b>	<b>37.50</b>	<b>1.80</b>

**ВТОРНИК**

Неделя: первая

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: 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)
<b>ПОЛДНИК</b>														
572	Слойка с повидлом	60	4.70	6.30	36.10	220.00	0.03	0.00	0.05	0.70	10.00	38.00	7.00	0.60
495	Чай с молоком	200	1.50	1.30	15.90	81.00	0.04	1.30	0.01	0.00	127.00	93.00	15.00	0.40
112	Фрукты (яблоки)***	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>6.60</b>	<b>8.00</b>	<b>61.80</b>	<b>348.00</b>	<b>0.10</b>	<b>11.30</b>	<b>0.06</b>	<b>0.90</b>	<b>153.00</b>	<b>142.00</b>	<b>31.00</b>	<b>3.20</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>300</b>	<b>11.50</b>	<b>11.80</b>	<b>50.20</b>	<b>352.00</b>	<b>0.18</b>	<b>9.00</b>	<b>0.10</b>	<b>1.80</b>	<b>150.00</b>	<b>165.00</b>	<b>37.50</b>	<b>1.80</b>

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

Неделя: первая

СРЕДА

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: зима-весна.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
<b>ПОЛДНИК</b>														
541	Выпечка (ватрушка)	90	7.92	6.16	26.40	192.34	0.06	0.11	0.04	0.61	45.70	85.60	10.90	0.59
п/п	Сок (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 (груши)***	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00	0.00	0.40	19.00	16.00	12.00	2.30
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>9.32</b>	<b>6.66</b>	<b>36.90</b>	<b>331.34</b>	<b>0.10</b>	<b>9.11</b>	<b>0.04</b>	<b>1.01</b>	<b>71.70</b>	<b>101.60</b>	<b>22.90</b>	<b>5.69</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>300</b>	<b>11.50</b>	<b>11.80</b>	<b>50.20</b>	<b>352.00</b>	<b>0.18</b>	<b>9.00</b>	<b>0.10</b>	<b>1.80</b>	<b>150.00</b>	<b>165.00</b>	<b>37.50</b>	<b>1.80</b>

Неделя: первая

ЧЕТВЕРГ

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: зима-весна.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
<b>ПОЛДНИК</b>														
381/539	Котлета говяжья, запеченная в тесте	100	12.58	10.56	31.45	270.55	0.09	0.00	0.03	0.75	24.95	123.60	18.35	1.83
п/п	Сок (томатный)	200	1.00	0.10	0.10	36.00	0.03	1.00	0.00	0.00	7.00	0.00	0.00	2.20
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>13.58</b>	<b>10.66</b>	<b>31.55</b>	<b>306.55</b>	<b>0.12</b>	<b>1.00</b>	<b>0.03</b>	<b>0.75</b>	<b>31.95</b>	<b>123.60</b>	<b>18.35</b>	<b>4.03</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>300</b>	<b>11.50</b>	<b>11.80</b>	<b>50.20</b>	<b>352.00</b>	<b>0.18</b>	<b>9.00</b>	<b>0.10</b>	<b>1.80</b>	<b>150.00</b>	<b>165.00</b>	<b>37.50</b>	<b>1.80</b>

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

Неделя: первая

ПЯТИЦА

Возрастная категория: ОБЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: зима-весна.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
<b>ПОЛДНИК</b>														
317	Пудинг из творога (со сметаной.)	150	17.44	17.00	27.36	317.92	0.08	0.28	0.26	0.48	169.80	242.80	27.94	5.32
494	Чай с сахаром с лимоном	180	0.00	0.00	13.70	54.90	0.00	2.52	12.80	2.60	1.80	0.36	2.00	0.40
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>17.44</b>	<b>17</b>	<b>41.06</b>	<b>372.82</b>	<b>0.076</b>	<b>2.8</b>	<b>13.06</b>	<b>3.08</b>	<b>171.6</b>	<b>243.16</b>	<b>29.94</b>	<b>5.72</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>300</b>	<b>11.50</b>	<b>11.80</b>	<b>50.20</b>	<b>352.00</b>	<b>0.18</b>	<b>9.00</b>	<b>0.10</b>	<b>1.80</b>	<b>150.00</b>	<b>165.00</b>	<b>37.50</b>	<b>1.80</b>

Неделя: вторая

пОНЕДЕЛЬНИК

Возрастная категория: ОБЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: зима-весна.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
<b>ПОЛДНИК</b>														
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)	200	1.00	0.10	0.10	36.00	0.03	1.00	0.00	0.00	7.00	0.00	0.00	2.20
112	Фрукты (груши)***	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>12.58</b>	<b>7.66</b>	<b>38.81</b>	<b>304.8</b>	<b>0.16</b>	<b>11.43</b>	<b>0.03</b>	<b>0.95</b>	<b>48.5</b>	<b>89.1</b>	<b>23.63</b>	<b>5.4</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>300</b>	<b>11.50</b>	<b>11.80</b>	<b>50.20</b>	<b>352.00</b>	<b>0.18</b>	<b>9.00</b>	<b>0.10</b>	<b>1.80</b>	<b>150.00</b>	<b>165.00</b>	<b>37.50</b>	<b>1.80</b>

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

Неделя: вторая

**ВТОРНИК**

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: зима-весна.

№ рец.	Приём пищи,наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
<b>ПОЛДНИК</b>														
301	Омлет натуральный	150	12.90	20.00	3.46	244.60	0.09	0.46	0.30	0.70	122.00	230.00	18.40	2.30
108	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.70	0.03	0.00	0.00	0.27	5.00	16.00	3.50	0.25
п/п	Сок (томатный)	200	1.00	0.10	0.10	36.00	0.03	1.00	0.00	0.00	7.00	0.00	0.00	2.20
	<b>Итого:</b>	<b>375</b>	<b>15.80</b>	<b>20.30</b>	<b>15.86</b>	<b>339.30</b>	<b>0.15</b>	<b>1.46</b>	<b>0.30</b>	<b>0.97</b>	<b>134.00</b>	<b>246.00</b>	<b>21.90</b>	<b>4.75</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>300</b>	<b>11.50</b>	<b>11.80</b>	<b>50.20</b>	<b>352.00</b>	<b>0.18</b>	<b>9.00</b>	<b>0.10</b>	<b>1.80</b>	<b>150.00</b>	<b>165.00</b>	<b>37.50</b>	<b>1.80</b>

Неделя: вторая

**СРЕДА**

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет 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)
<b>ПОЛДНИК</b>														
541	Выпечка (ватрушка)	90	7.92	6.16	26.40	192.34	0.06	0.11	0.04	0.61	45.70	85.60	10.90	0.59
п/п	Сок (яблочный)	200	1.00	0.20	0.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	7.00	0.00	0.00	2.80
112	Фрукты (яблоки)***	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00	0.00	0.40	19.00	16.00	12.00	2.30
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>9.32</b>	<b>6.66</b>	<b>36.90</b>	<b>331.34</b>	<b>0.10</b>	<b>9.11</b>	<b>0.04</b>	<b>1.01</b>	<b>71.70</b>	<b>101.60</b>	<b>22.90</b>	<b>5.69</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>300</b>	<b>11.50</b>	<b>11.80</b>	<b>50.20</b>	<b>352.00</b>	<b>0.18</b>	<b>9.00</b>	<b>0.10</b>	<b>1.80</b>	<b>150.00</b>	<b>165.00</b>	<b>37.50</b>	<b>1.80</b>

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

Неделя: вторая

ЧЕТВЕРГ

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: зима-весна.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
полдник														
317	Пудинг из творога (со сметаной)	150	17.44	17.00	27.36	317.92	0.08	0.28	0.26	0.48	169.80	242.80	27.94	5.32
494	Чай с сахаром с лимоном	180	0.00	0.00	13.70	54.90	0.00	2.52	12.80	2.60	1.80	0.36	2.00	0.40
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>17.44</b>	<b>17.00</b>	<b>41.06</b>	<b>372.82</b>	<b>0.08</b>	<b>2.80</b>	<b>13.06</b>	<b>3.08</b>	<b>171.60</b>	<b>243.16</b>	<b>29.94</b>	<b>5.72</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>300</b>	<b>11.50</b>	<b>11.80</b>	<b>50.20</b>	<b>352.00</b>	<b>0.18</b>	<b>9.00</b>	<b>0.10</b>	<b>1.80</b>	<b>150.00</b>	<b>165.00</b>	<b>37.50</b>	<b>1.80</b>

Неделя: вторая

ПЯТНИЦА

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: зима-весна.

№ рец.	Приём пищи,наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
<b>ПОЛДНИК</b>														
551	Выпечка (шанежка с яблоками)	100	5.20	14.14	52.40	368.00	0.10	4.60	0.06	0.80	38.00	58.00	14.00	2.00
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>5.30</b>	<b>14.14</b>	<b>67.60</b>	<b>429.00</b>	<b>0.10</b>	<b>7.40</b>	<b>0.06</b>	<b>0.80</b>	<b>52.20</b>	<b>62.00</b>	<b>16.00</b>	<b>2.40</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>300</b>	<b>11.50</b>	<b>11.80</b>	<b>50.20</b>	<b>352.00</b>	<b>0.18</b>	<b>9.00</b>	<b>0.10</b>	<b>1.80</b>	<b>150.00</b>	<b>165.00</b>	<b>37.50</b>	<b>1.80</b>
	<b>Средняя за 10 дней:</b>	<b>3530</b>	<b>110.78</b>	<b>123.28</b>	<b>435.04</b>	<b>3542.87</b>	<b>1.06</b>	<b>68.93</b>	<b>39.59</b>	<b>15.95</b>	<b>942.05</b>	<b>1404.58</b>	<b>236.56</b>	<b>46.00</b>

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

**Примерное перспективное (10-дневное) меню Разработано согласно требованиям и нормам СанПин 2.3/2.4.3590-20**

Неделя: первая

полдник

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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
	<b>Итого:</b>	420	4.50	19.00	34.30	355.00	0.21	19.90	0.02	0.83	35.50	230.60	53.60	2.73
	<b>Итого:</b>	430	20.60	14.67	96.00	372.40	0.17	2.50	0.06	4.23	183.80	346.60	71.60	1.83
	<b>Итого:</b>	345	8.2	14	68.6	398.16	0.15	8.02	0.85	3.11	108	184	13	1.33
	<b>Итого:</b>	390	3.90	1.90	19.60	220.00	0.10	18.40	0.20	0.54	35.60	159.00	27.10	1.99
	<b>Итого:</b>	465	21.30	12.01	43.10	416.80	0.48	8.70	7.65	6.30	272.50	331.60	157.90	5.46
	<b>Норма по СанПин:</b>	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
		410.0	11.7	12.3	52.3	352.5	0.2	11.5	1.8	3.0	127.1	250.4	64.6	2.7
		136.7	101.7	104.4	104.2	100.1	122.8	127.8	1756.0	166.8	84.7	151.7	172.4	148.2

Неделя: вторая

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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
	<b>Итого:</b>	450	18.40	12.60	66.20	349.80	0.12	8.13	0.00	6.16	44.50	210.00	39.40	1.83
	<b>Итого:</b>	380	5.22	20.00	51.40	365.80	0.16	8.32	0.11	0.94	299.00	373.60	43.50	2.13
	<b>Итого:</b>	470	16	5.24	57	289.5	0.25	16.6	0.04	1.2	46.7	373.6	13	4.53
	<b>Итого:</b>	390	2.86	4.87	31.9	319.8	0.16	8.05	0.34	1.1	145	332.6	30.2	3.33
	<b>Итого:</b>	380	15.2	20	53.2	465.8	0.16	8.32	0.11	0.94	299	373.6	43.5	2.13
	<b>Норма по СанПин:</b>	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
		414.0	11.5	12.5	51.9	358.1	0.2	9.9	0.1	2.1	166.8	332.7	33.9	2.8
		138.0	100.3	106.3	103.5	101.7	94.4	109.8	120.0	114.9	111.2	201.6	90.5	155.0