

**«СОГЛАСОВАНО»**

Директор МБОУ СОШ № 11

им.С.М.Жодоба МО г-к Анапа



П.В.Сивков

**«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 (ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ 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: летне - осеннее**

**Полдник.**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

Неделя: первая

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет

№ 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	Кекс "Столичный"	<b>75</b>	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	<b>180</b>	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)***	<b>100</b>	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

№ 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	<b>60</b>	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	<b>200</b>	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)***	<b>100</b>	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

№ 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

№ 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: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет

№ 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: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет

№ 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 куринная запеченная в тесте	100	11,18	7,16	28,91	221,80	0,10	0,43	0,03	0,75	25,50	78,10	14,63	1,00
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

№ 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

№ 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

№ 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

№ 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.*