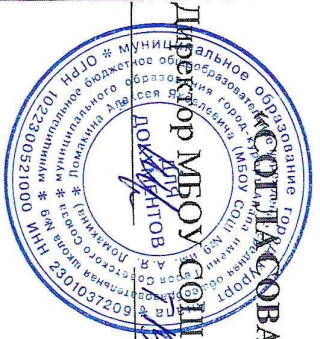
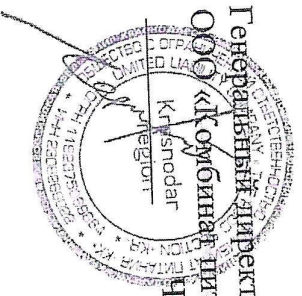


«УТВЕРЖДАЮ»



Директор МБОУ СОШ (ООШ) № 9
Шымкент

«УТВЕРЖДАЮ»



Генеральный директор
ООО «Комбинат питания КК»
Кл. Snodar
Непина 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**

ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: первая

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет

№ реп.	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	Желе "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				
	Итого:	355	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

Неделя: первая

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет

№ реп.	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	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		
	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		

Фрукт *- допускается выдача иных фруктов.**

СРЕДА

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)		
ПОЛДНИК																
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		
		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		
л/л	Сок (яблочный)	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		
112	Фрукты (груши)***	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		
	Итого:	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		
	Норма по СанПин:															

ЧЕТВЕРГ

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)		
ПОЛДНИК																
381/539	Коплета 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		
л/л	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		
	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 ***- допускается evidencia иных фруктов.

ПЯТИЦА

Неделя: первая

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет

№ реп.	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																		
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				
	Итого:	330	17,44	17	41,06	372,82	0,076	2,8	13,06	3,08	171,6	243,16	29,94	5,72				
	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				

ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: вторая

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет

№ реп.	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																
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		
	Итого:	400	12,58	7,66	38,81	304,8	0,16	11,43	0,03	0,95	48,5	89,1	23,63	5,4		
	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		

Фрукты *** - допускаются ввиду наличия фруктов.

ВТОРНИК

Неделя: вторая

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)							
ПОЛДНИК																					
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							
	л/л	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:	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							
	Итого:	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							
	Итого:	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							

СРЕДА

Неделя: вторая

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)		
ПОЛДНИК																
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		
л/л	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		
	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		
	Итого:	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		

Фрукт ***- допускается выдача иных фруктов.

ЧЕТВЕРГ

Неделя: вторая

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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					
		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					
494	Чай с сахаром с лимоном	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					
	Итого:	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					
	Норма по СанПин:																		

ПЯТНИЦА

Неделя: вторая

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)					
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					
		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					
494	Чай с сахаром с лимоном	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					
	Итого:	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					
	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					
	Средняя 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					

Фрукт ***- допускается выдача иных фруктов.