

«СОТЛАСОВАНО»

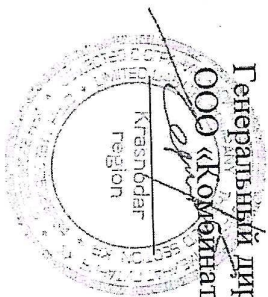
Директор МБОУ СОШ (ООШ) № 9

М.А. КРАММЕНТОВА



«УТВЕРЖДАЮ»

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



МЕНЮ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ПОЛДНИК (ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

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

**Полдник.
ПОНЕДЕЛЬНИК**

Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет сезон: зима-весна.

№ рел.	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	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				
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: 7-11 лет сезон: зима-весна.

№ рел.	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		

Фрукты ***- допускается выдача иных фруктов.

Неделя: первая

СРЕДА

Возрастная категория: 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	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			
т/п	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:	300															

ЧЕТВЕРТ

Неделя: первая

Возрастная категория: 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	Мг	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			
		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			
п/п	Сок (томатный)																
	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 выдача иных фруктов.

Неделя: вторая

ВТОРНИК

Возрастная категория: 7-11 лет сезон: зима-весна.

№ реч.	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				
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				
	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				
	Норма по СанПиН:																	

СРЕДА

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет сезон: зима-весна.

№ реч.	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		
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		
	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		
	Норма по СанПиН:															

Фрукты ***- докукается выдача иных фруктов.

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет сезон: зима-весна.

ЧЕТВЕРГ

№ 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)					
ПОДЛИК																			
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:																		

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет сезон: зима-весна.

ПЯТНИЦА

№ 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		
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:	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		
	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		

Фрукты ***- допускается выдача иных фруктов.