

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ (ООШ) № 16

Вяткин Т.С.

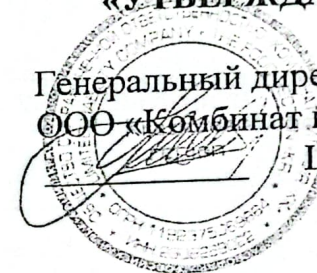


«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Комбинат питания КК»

Царенко М.С.



МЕНЮ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше, дети с ОВЗ и инвалиды

ОБЕД – ПОЛДНИК (ЗИМНЕ – ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД
 10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ПОЛДНИК
 ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ) И ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ
 (ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)**

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		С	В-1	В-2	А	Са	Р	Mg	Fe
ПОЛДНИК	254	Рыба тушеная с овощами	120	14,10	6,00	5,30	132,10	2,10	0,10	0,10	270,50	42,00	207,50	54,00	0,80
НЕДЕЛЯ 1	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,70	2,77	0,00	0,00	0,44	16,00	8,80	6,60	0,66
ДЕНЬ 1	Пром	Хлеб пшеничный	70	5,30	0,60	34,40	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	9,80	45,50	0,77
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			390	19,70	6,60	46,40	324,30	4,95	0,10	0,10	271,71	72,00	226,10	106,10	2,23

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		С	В-1	В-2	А	Са	Р	Mg	Fe
ПОЛДНИК	15	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,30	3,00	0,00	35,80	0,00	0,00	0,00	15,60	77,40	43,50	3,00	0,10
НЕДЕЛЯ 1	54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,80	5,70	22,50	168,60	0,90	0,10	0,20	29,90	193,00	152,90	25,00	0,50
ДЕНЬ 2	54-45гн	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,70	23,60	0,00	0,00	0,00	0,20	10,40	3,60	3,70	0,40
	Пром	Хлеб пшеничный	70	5,30	0,60	34,40	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	9,80	45,50	0,77
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			530	14,50	9,30	62,60	392,50	0,98	0,10	0,20	46,47	294,80	209,80	77,20	1,77

Фрукт *- допускается выдача иных фруктов.**

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		С	В-1	В-2	А	Са	Р	Mg	Fe
ПОЛДНИК	54-3м	Голубцы ленивые	100	8,40	7,60	7,40	128,40	11,00	0,00	0,00	9,20	33,50	92,00	19,40	1,20
НЕДЕЛЯ 1	268	Какао с молоком	200	4,10	3,30	14,30	102,30	0,70	0,00	0,20	17,80	148,70	117,10	24,60	0,50
ДЕНЬ 3	Пром	Хлеб пшеничный	70	5,30	0,60	34,40	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	9,80	45,50	0,77
	338	Фрукты свежие (груша)***	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,50	0,00	0,10	13,20	113,10	83,70	20,70	0,50
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			470	18,20	11,80	66,40	440,70	12,28	0,00	0,30	40,97	309,30	302,60	110,20	2,97

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		С	В-1	В-2	А	Са	Р	Mg	Fe
ПОЛДНИК	119	Пудинг рисовый с творогом и сгущенным молоком	200	11,50	8,60	37,40	272,70	0,30	0,00	0,20	48,20	152,00	183,90	29,40	0,60
НЕДЕЛЯ 1	Пром	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,20	1,40	0,10	0,30	44,00	240,00	190,00	28,00	0,20
ДЕНЬ 4	Пром	Хлеб ржаной	40	2,60	0,50	13,40	68,30	0,00	0,00	0,00	0,00	13,30	43,30	9,33	0,66
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			440	19,90	14,10	58,80	441,20	1,70	0,10	0,50	92,20	405,30	417,20	66,73	1,46

Фрукт ***- допускается выдача иных фруктов.

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		С	В-1	В-2	А	Са	Р	Mg	Fe
ПОЛДНИК	187	Рагу из овощей	180	2,70	6,90	15,60	135,70	10,90	0,00	0,00	470,30	37,20	70,90	31,90	1,08
НЕДЕЛЯ 1	386	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,60	0,40	33,00	136,00	6,00	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,20
ДЕНЬ 5	Пром	Хлеб ржаной	40	2,60	0,50	13,40	68,30	0,00	0,00	0,00	0,00	13,30	43,30	9,33	0,66
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			420	5,90	7,80	62,00	340,00	16,90	0,00	0,00	470,30	64,50	128,20	49,23	3,94

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		С	В-1	В-2	А	Са	Р	Mg	Fe
ПОЛДНИК	54-3м	Голубцы ленивые	100	8,40	7,60	7,40	128,40	11,00	0,00	0,00	9,20	33,50	92,00	19,40	1,20
НЕДЕЛЯ 1	54-45гн	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,70	23,60	0,00	0,00	0,00	0,20	10,40	3,60	3,70	0,40
ДЕНЬ 6	Пром	Хлеб пшеничный	70	5,30	0,60	34,40	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	9,80	45,50	0,77
	338	Фрукты свежие (яблоко)***	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,50	0,00	0,10	13,20	113,10	83,70	20,70	0,50
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			470	14,20	8,60	57,30	360,90	11,58	0,00	0,10	23,37	171,00	189,10	89,30	2,87

Фрукт ***- допускается выдача иных фруктов.

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		С	В-1	В-2	А	Са	Р	Mg	Fe
ПОЛДНИК	322	Курица в сырном соусе	120	11,20	13,00	19,50	238,50	0,40	0,00	0,10	56,50	102,30	146,20	23,80	1,00
НЕДЕЛЯ 1	54-45гн	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	5,10	21,10	0,00	0,00	0,00	0,20	10,40	3,60	3,70	0,40
ДЕНЬ 7	Пром	Хлеб пшеничный	70	5,30	0,60	34,40	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	9,80	45,50	0,77
	338	Фрукты свежие (яблоко)***	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,50	0,00	0,10	13,20	113,10	83,70	20,70	0,50
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			470	17,00	14,00	68,80	468,50	0,98	0,00	0,20	70,67	239,80	243,30	93,70	2,67

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		С	В-1	В-2	А	Са	Р	Mg	Fe
ПОЛДНИК	121	Суп молочный с крупой	250	4,40	4,20	17,90	126,40	0,70	0,00	0,20	21,90	141,90	118,10	23,20	0,20
НЕДЕЛЯ 1	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,70	2,77	0,00	0,00	0,44	16,00	8,80	6,60	0,66
ДЕНЬ 8	Пром	Хлеб пшеничный	70	5,30	0,60	34,40	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	9,80	45,50	0,77
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			520	10,00	4,80	59,00	318,60	3,55	0,00	0,20	23,11	171,90	136,70	75,30	1,63

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

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		С	В-1	В-2	А	Са	Р	Mg	Fe
ПОЛДНИК	149	Котлеты картофельные с творогом	180	10,30	6,10	32,60	226,00	12,10	0,10	0,20	32,40	64,50	158,90	45,00	2,20
НЕДЕЛЯ 1	Пром	Кисломолочный продукт (снежок)	180	4,90	4,50	19,40	137,70	1,60	0,10	0,20	39,60	217,80	169,20	27,00	0,20
ДЕНЬ 9	Пром	Хлеб ржаной	40	2,60	0,50	13,40	68,30	0,00	0,00	0,00	0,00	13,30	43,30	9,33	0,66
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			400	17,80	11,10	65,40	432,00	13,70	0,20	0,40	72,00	295,60	371,40	81,33	3,06

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		С	В-1	В-2	А	Са	Р	Mg	Fe
ПОЛДНИК	232/22	Омлет натуральный/горошек зеленый	80/100	9,50	10,00	7,70	157,90	11,40	0,10	0,30	170,20	76,40	161,70	26,00	1,60
НЕДЕЛЯ 1	Пром	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	5,80	5,00	8,40	101,80	0,60	0,00	0,30	44,00	248,00	184,00	28,00	0,20
ДЕНЬ 10	Пром	Хлеб ржаной	40	2,60	0,50	13,40	68,30	0,00	0,00	0,00	0,00	13,30	43,30	9,33	0,66
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			420	17,90	15,50	29,50	328,00	12,00	0,10	0,60	214,20	337,70	389,00	63,33	2,46
		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
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД				15,51	10,36	57,62	384,67	7,86	0,06	0,26	132,50	236,19	261,34	81,24	2,51

Фрукт ***. допускается выдача иных фруктов.