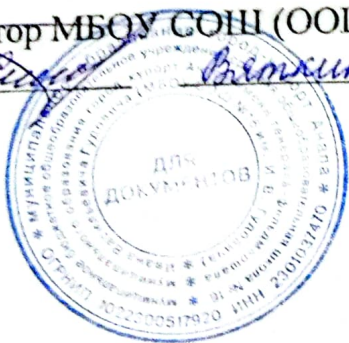


«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ (ООШ) № 16

*Вячеслав Т. С.*



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор  
ООО «Комбинат питания КК»  
Царенко М.С.



# МЕНЮ

## ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

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

ОБЕД – ПОЛДНИК (ЗИМНЕ – ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД  
10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ ПОЛДНИК  
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ) И ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ  
(ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)**

Прием пищи	№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углевод ы		С	В-1	В-2	А	Са	Р	Mg	Fe
ПОЛДНИК	254	Рыба тушеная с овощами	100	7,3	11,3	3,2	209,0	1,5	0,1	0,1	202,8	31,6	155,7	40,6	0,7
НЕДЕЛЯ 1	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0,3	0,0	6,0	24,9	2,5	0,0	0,0	0,4	14,4	7,9	6,0	0,6
ДЕНЬ 1	Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	32,5	7,0	0,5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			330	11,4	11,7	33,8	351,1	4	0,1	0,1	203,2	56	196,1	53,6	1,8

Прием пищи	№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углевод ы		С	В-1	В-2	А	Са	Р	Mg	Fe
ПОЛДНИК	15	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,0	0,0	0,0	15,6	77,4	43,5	3,0	0,1
НЕДЕЛЯ 1	54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,4	8,5	21	148	0,7	0	0,2	23,9	154,2	122,3	19,9	0,3
ДЕНЬ 2	54-45гн	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	5,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,2	10,4	3,6	3,7	0,4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	32,5	7,0	0,5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			440	11,6	11,9	50,7	322,1	0,7	0,0	0,2	39,7	252,0	201,9	33,6	1,3

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

Прием пищи	№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углевод ы		С	В-1	В-2	А	Са	Р	Mg	Fe
ПОЛДНИК	54-3м	Голубцы ленивые	100	4,6	7,6	7,4	111	11,0	0,0	0,0	9,2	33,5	92,0	19,4	1,2
НЕДЕЛЯ 1	268	Какао с молоком	180	2,8	3,3	9	77	0,6	0,0	0,2	16,0	133,8	105,4	22,1	0,5
ДЕНЬ 3	Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	32,5	7,0	0,5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	338	Фрукты свежие ( груша )***	100	0,4	0,3	10,3	47	5,0	0,0	0,0	2,0	19,0	16,0	12,0	2,3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			430	11,6	11,6	51,3	352,2	16,6	0,0	0,2	27,2	196,3	245,9	60,5	4,5

Прием пищи	№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углевод ы		С	В-1	В-2	А	Са	Р	Mg	Fe
ПОЛДНИК	199	Пудинг рисовый с творогом и сгущенным молоком	130/20	3,7	6,9	29,5	194,0	0,3	0,0	0,2	48,2	152,0	183,9	29,4	0,6
НЕДЕЛЯ 1	Пром	Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,2	4,5	7,2	90,2	1,3	0,1	0,3	39,6	216,0	171,0	25,2	0,2
ДЕНЬ 4	Пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,0	0,0	0,0	0,0	13,3	43,3	9,3	0,7
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			370	11,5	11,9	50,1	352,5	1,6	0,1	0,5	87,8	381,3	398,2	63,9	1,5

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

Прием пищи	№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углевод ы		С	В-1	В-2	А	Са	Р	Mg	Fe
ПОЛДНИК	187	Рагу из овощей	150	2,2	5,8	13	113,3	9,1	0,0	0,0	391,9	31,0	59,1	26,6	0,9
НЕДЕЛЯ 1	386	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	6,5	5,5	24,0	171,0	6,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,2
ДЕНЬ 5	Пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,0	0,0	0,0	0,0	13,3	43,3	9,3	0,7
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			390	11,3	11,8	50,4	352,6	15,1	0,0	0,0	391,9	58,3	116,4	43,9	3,8

Прием пищи	№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углевод ы		С	В-1	В-2	А	Са	Р	Mg	Fe
ПОЛДНИК	54-3м	Голубцы ленивые	100	4,6	7,6	7,4	111	11,0	0,0	0,0	9,2	33,5	92,0	19,4	1,2
НЕДЕЛЯ 1	54-45гн	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	8,5	36,0	0,0	0,0	0,0	0,2	10,4	3,6	3,7	0,4
ДЕНЬ 6	Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	32,5	7,0	0,5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	338	Фрукты свежие (яблоко)***	100	3,4	3,4	9,8	87	12,0	0,0	0,0	6,0	19,2	13,2	10,8	2,6
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			430	11,9	11,4	50,3	351,2	23,0	0,0	0,0	15,4	73,1	141,3	40,9	4,7

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

Прием пищи	№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углевод ы		С	В-1	В-2	А	Са	Р	Mg	Fe
ПОЛДНИК	322	Курица в сырном соусе	100	8,6	10,8	22	216	0,3	0,0	0,0	47,2	85,1	121,8	2,0	0,9
НЕДЕЛЯ 1	54-45гн	Чай с сахаром (вариант 2)	180	0,1	0,0	5,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,2	10,4	3,6	3,7	0,4
ДЕНЬ 7	Пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,0	0,0	0,0	0,0	13,3	43,3	9,3	0,7
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	338	Фрукты свежие (яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	47	12,0	0,0	0,0	6,0	19,2	13,2	10,8	2,6
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			420	11,7	11,7	50,3	352,4	12,3	0,0	0,0	53,4	128,0	181,9	25,8	4,6

Прием пищи	№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углевод ы		С	В-1	В-2	А	Са	Р	Mg	Fe

ПОЛДНИК	121	Суп молочный с крупой	200	7,3	11,5	19	210	0,5	0,0	0,1	17,5	112,7	94,5	18,6	0,2
НЕДЕЛЯ 1	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0,3	0,0	6,0	24,9	2,5	0,0	0,0	0,4	14,4	7,9	6,0	0,6
ДЕНЬ 8	Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,0	0,0	0,0	10,0	32,5	7,0	0,5	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			<b>430</b>	<b>11,4</b>	<b>11,9</b>	<b>49,6</b>	<b>352,1</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>17,9</b>	<b>137,1</b>	<b>134,9</b>	<b>31,6</b>	<b>1,3</b>

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

Прием пищи	№ рецептур	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	150	2,5	7	6	97	10	0,1	0,2	27,2	53,8	132,5	37,4	1,8
НЕДЕЛЯ 1	Пром	Кисломолочный продукт (снежок)	180	4,9	4,5	19,4	137,7	1,6	0,1	0,2	39,6	217,8	169,2	27	0,2
ДЕНЬ 9	Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	32,5	7,0	0,5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			<b>380</b>	<b>11,2</b>	<b>11,9</b>	<b>50</b>	<b>351,9</b>	<b>11,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>66,8</b>	<b>281,6</b>	<b>334,2</b>	<b>71,4</b>	<b>2,5</b>

Прием пищи	№ рецептур	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	80/70	3	7	17	150	8,0	0,1	0,2	148,6	71,0	145,8	20,9	1,5
НЕДЕЛЯ 1	Пром	Кисломолочный продукт (ряженка)	180	5,2	4,5	7,6	91,6	0,5	0,0	0,2	39,6	223,2	165,6	25,2	0,2
ДЕНЬ 10	Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	32,5	7,0	0,5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			<b>380</b>	<b>12</b>	<b>11,9</b>	<b>49,2</b>	<b>358,8</b>	<b>8,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>188,2</b>	<b>304,2</b>	<b>343,9</b>	<b>53,1</b>	<b>2,2</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>
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД				<b>11,56</b>	<b>11,77</b>	<b>48,57</b>	<b>349,69</b>	<b>9,643</b>	<b>0,05</b>	<b>0,188</b>	<b>109,15</b>	<b>186,79</b>	<b>229,47</b>	<b>47,839</b>	<b>2,803</b>

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