УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Комбинат питания КК»
Пиренко М.С.

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ (10-ти дневное) МЕНЮ
Сезон: летне-осенний
Дети 7-11 лет с ОВЗ и инвалиды
полдник

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершенно летних, нуждающихся в социальной реабилитации. Составители: профессор Перевалов А.Я, доцент Коровка Л.С, Тапешкина Н.В, Гришина А.С, Кашина Е.В. Под общей редакцией профессора А.Я Перевалова.2013г.

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-осенний.
Полдник.

Недели: первая **ПОНЕДЕЛЬНИК**

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: лето- осень

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe(мкг)
ПОЛДНИК														
407	Рагу из птицы	200	1,80	16,40	18,10	276,00	0,14	11,90	0,02	0,53	28,50	159,00	44,20	2,00
п/п	Сок	200	1,40	0,20	0,20	45,00	0,04	8,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,03
109	Хлеб ржаной	20	1,30	2,40	16,00	34,00	0,03	0,00	0,00	0,30	7,00	31,60	9,40	0,70
	Итого:	**420**	**4,50**	**19,00**	**34,30**	**355,00**	**0,21**	**19,90**	**0,02**	**0,83**	**35,50**	**230,60**	**53,60**	**2,73**
	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**

Неделя: первая **ВТОРНИК**

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: лето- осень

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe(мкг)
ПОЛДНИК														
336	Рыба припущенная в молоке.	80	13,40	7,20	3,10	103,40	0,07	1,20	0,02	3,90	46,00	145,00	22,00	0,50
240	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,00	4,07	61,00	190,00	0,03	0,00	0,04	0,03	4,80	80,00	26,20	0,53
109	Хлеб ржаной	20	1,30	2,40	16,00	34,00	0,03	0,00	0,00	0,30	7,00	31,60	9,40	0,70
п/п	Сок	200	1,40	0,20	0,20	45,00	0,04	8,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,03
	Итого:	**450**	**19,10**	**13,87**	**80,30**	**372,40**	**0,17**	**9,20**	**0,06**	**4,23**	**57,80**	**296,60**	**57,60**	**1,76**
	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**

Неделя: первая

СРЕДА

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: лето- осень

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe(мкг)
ПОЛДНИК														
105	Масло сливочное (порция)	15	1,00	12,30	35,80	108,00	0,00	0,00	0,80	1,50	18,00	28,00	0,00	0,30
п/п	Выпечка (ватрушка).	100	2,00	1,10	8,00	141,00	0,06	0,02	0,05	1,06	80,00	84,00	6,00	0,50
п/п	Сок	200	1,40	0,20	0,20	45,00	0,04	8,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,03
108	Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,60	70,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50
	Итого:	**345**	**8,2**	**14**	**68,6**	**364**	**0,15**	**8,02**	**0,85**	**3,11**	**108**	**184**	**13**	**1,33**
	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**

Неделя: первая

ЧЕТВЕРГ

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: лето- осень

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe(мкг)
ПОЛДНИК														
372	Голубцы ленивые	170	1,20	1,50	3,40	106,00	0,03	10,40	0,20	0,24	28,60	87,40	17,70	1,26
п/п	Кефир 2,5%	180	1,80	2,50	0,40	80,00	0,03	0,60	0,01	0,00	120,00	95,00	14,10	0,10
109	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	16,00	34,00	0,03	0,00	0,00	0,30	7,00	31,60	9,40	0,70
	Итого:	**370**	**4,30**	**4,20**	**19,80**	**220,00**	**0,09**	**11,00**	**0,21**	**0,54**	**155,60**	**214,00**	**41,20**	**2,06**
	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**

Неделя: первая

ПЯТИЦА

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: лето- осень

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe(мкг)
ПОЛДНИК														
237	Каша гречневая	150	8,60	7,80	24,00	113,00	0,20	0,00	0,04	0,60	14,50	202,00	135,00	4,50
398	Печень говяжья по-строгановск	105	7,10	1,31	4,10	224,00	0,20	8,10	7,60	5,15	128,00	2,60	1,80	0,36
п/п	Сок	200	1,40	0,20	2,00	45,00	0,04	8,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,03
108	Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	14,60	34,80	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50
	Итого:	**485**	**20,90**	**9,71**	**44,70**	**416,80**	**0,49**	**16,10**	**7,64**	**6,30**	**152,50**	**276,60**	**143,80**	**5,39**
	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**

Неделя: вторая

понедельник

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: лето- осень

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe(мкг)
ПОЛДНИК														
406	Плов из отварной курицы	220	13,20	12,00	39,60	270,00	0,03	0,13	0,00	5,61	34,50	138,00	32,40	1,30
п/п	Сок	200	1,40	0,20	2,00	45,00	0,04	8,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,03
108	Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,60	34,80	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50
	Итого:	**450**	**18,40**	**12,60**	**66,20**	**349,80**	**0,12**	**8,13**	**0,00**	**6,16**	**44,50**	**210,00**	**39,40**	**1,83**
	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**

Неделя: вторая

ВТОРНИК

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: лето- осень

№ рец.	Приём пищи,наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe(мкг)
ПОЛДНИК														
317	Пудинг из творога (со сгущ.мол	**160**	2,50	17,40	35,20	286,00	0,09	0,32	0,11	0,64	292,00	302,00	34,10	1,40
п/п	Сок	**200**	1,40	0,20	2,00	45,00	0,04	8,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,03
109	Хлеб ржаной	**20**	1,32	2,40	16,00	34,80	0,03	0,00	0,00	0,30	7,00	31,60	9,40	0,70
	Итого:	**380**	**5,22**	**20,00**	**51,40**	**365,80**	**0,16**	**8,32**	**0,11**	**0,94**	**299,00**	**373,60**	**43,50**	**2,13**
	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**

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		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe(мкг)
ПОЛДНИК														
436	Жаркое по -домашнему	**250**	2,90	2,64	39,00	209,70	0,18	8,60	0,04	0,90	39,70	302,00	3,60	3,80
п/п	Сок	**200**	0,10	0,20	2,00	45,00	0,04	8,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,03
109	Хлеб ржаной	**20**	13,00	2,40	16,00	34,80	0,03	0,00	0,00	0,30	7,00	31,60	9,40	0,70
	Итого:	**470**	**16**	**5,24**	**57**	**289,5**	**0,25**	**16,6**	**0,04**	**1,2**	**46,7**	**373,6**	**13**	**4,53**
	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**

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		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe(мкг)
полдник														
302	Омлет натуральный	170	1,46	2,27	13,90	240,00	0,09	0,05	0,34	0,80	138,00	261,00	20,80	2,60
109	Хлеб ржаной	20	1,30	2,40	16,00	34,80	0,03	0,00	0,00	0,30	7,00	31,60	9,40	0,70
п/п	Сок	200	0,10	0,20	2,00	45,00	0,04	8,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,03
	Итого:	**390**	**2,86**	**4,87**	**31,9**	**319,8**	**0,16**	**8,05**	**0,34**	**1,1**	**145**	**332,6**	**30,2**	**3,33**
	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**

Неделя: вторая

ПЯТНИЦА

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: лето- осень

№ рец.	Приём пищи,наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe(мкг)
						ПОЛДНИК								
317	Пудинг из творога (со сгущ.мол	**160**	12,50	17,40	35,20	386,00	0,09	0,32	0,11	0,64	292,00	302,00	34,10	1,40
п/п	Сок	**200**	1,40	0,20	2,00	45,00	0,04	8,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,03
109	Хлеб ржаной	**20**	1,30	2,40	16,00	34,80	0,03	0,00	0,00	0,30	7,00	31,60	9,40	0,70
	Итого:	**380**	**15,2**	**20**	**53,2**	**465,8**	**0,16**	**8,32**	**0,11**	**0,94**	**299**	**373,6**	**43,5**	**2,13**
	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:	**4140**	**114,68**	**123,49**	**507,4**	**3518,9**	**1,955**	**113,64**	**9,38**	**25,35**	**1343,6**	**2865,2**	**478,8**	**27,22**

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ РАСХОД ПРОДУКТОВ **ПОЛДНИК 15%** ДЛЯ ДЕТЕЙ ОВЗ И ИНВАЛИДОВ 7-11Л.сезон: летне- осеннее

№ п/п	Наименование продуктов	Норма 15% ОТ СУТОЧН. НОРМЫ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	Среднесуточное значение
1.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	12	20	20		20			20	20	20	20	140	12
2.	Хлеб пшеничный	22,5			30		30	30					90	12
3.	Мука пшеничная	2,25	3		87	2	3						95	10
4.	Крупы, бобовые	6,75		53,8		6	69	45	12			12	197,8	14,4
5.	Макаронные изделия	2,25											0	0
6.	Картофель	28,05	130							150			280	28
7.	Овощи свежие, зелень	0,42	30	24		83,2	14	14		23			188,2	18,82
8.	Фрукты (плоды) свежие	27,75											0	0
9.	Соки плодоовощные,	30	200		200	200		200	200	200	200	200	1600	160
10.	Мясо жилованное	10,5				80				80			160	16
11.	Цыплята,куры	5,25	50					60					110	11
12.	Рыба-филе	5,25		70									70	7
13.	Кисломолочная прод.	22,5					180						180	18
14.	Молоко (массовая 2,5%, 3,2%)	45		166							65,3		231,3	23,13
15.	Творог (жира не более 9%)	7,5			25				122			122	269	26,9
16.	Сыр	1,5											0	0
17.	Сметана (масс. не более 15%)	1,5					25						25	2,5
18.	Масло сливочное	4,5		10	20,2	16,3	14		18	11,5	12	18	120	12
19	Масло растительное	2,25	14,2	7	5		9,6	15,4					51,2	5,2
20	Яйцо диетическое	6							14		104,6	14	132,6	13,4
21.	Сахар	4,5	10	10	7	1			10			10	48	4,8
22.	Кондитерские изд.(Мол.сгущ)	4,5							30			30	60	6
23.	Чай	0,15											0	0
24.	Какао	0,15											0	0
25.	Дрожжи хлебопекарные	0,5			1								1	0,1
26	Субпродукты (печень)	4,5					75						75	7,5
27	Соль	0,45	0,45	0,45	0,24	0,24	0,45	0,24	0,24	0,24	0,45	0,45	3,45	0,3
29	Кофейный напиток	0,3		5									5	0,5
30	Сухофрукты (шиповник)	2,25											0	0

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Комбинат питания КК»
Паренко М.С.

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ (10-ти дневное) МЕНЮ
сезон: летне-осенний
дети 12 лет и старше с ОВЗ и инвалиды
полдник

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершенно летних, нуждающихся в социальной реабилитации. Составители: профессор Перевалов А.Я, доцент Коровка Л.С, Тапешкина Н.В, Гришина А.С, Кашина Е.В. Под общей редакцией профессора А.Я Перевалова.2013г.

Примерное перспективное (10-дневное) меню
Разработано согласно требованиям и нормам СанПин 2.3/2.4.3590-20
Для категории детей с ОВЗ и инвалидов с12 лет и старше. сезон: летне-осенний

Неделя: первая **ПОНЕДЕЛЬНИК**

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов с 12 лет и старше сезон: лето-осень

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe(мкг)
полдник														
407	Рагу из птицы	200	12,00	2,00	21,70	276,00	0,17	14,30	0,02	4,46	34,20	191,00	56,00	2,40
108	Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,60	70,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50
105	Масло сливочное (порция)	15	0,70	8,30	8,00	108,00	0,00	0,00	0,80	1,50	18,00	28,00	0,00	0,30
п/п	Сок	200	1,40	0,20	0,20	45,00	0,04	8,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,03
	Итого:	**445**	**17,9**	**10,9**	**54,5**	**499,00**	**0,26**	**22,3**	**0,824**	**6,51**	**62,2**	**291**	**63**	**3,23**
	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**

Неделя: первая **ВТОРНИК**

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов с 12 лет и старше сезон: лето-осень

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe(мкг)
полдник														
336	Рыба припущенная в молоке	100	16,00	8,60	3,70	129,16	0,08	1,40	0,02	4,70	55,00	175,00	26,40	0,60
240	Каша рисовая рассыпчатая	180	3,60	4,84	73,20	228,00	0,15	6,10	0,00	0,18	47,00	102,00	34,20	1,20
п/п	Сок	200	1,40	0,20	0,20	45,00	0,04	8,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,03
109	Хлеб ржаной	30	1,30	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,30	7,00	31,60	9,40	0,70
	Итого:	**510**	**22,3**	**13,88**	**83,78**	**436,96**	**0,3**	**15,5**	**0,02**	**5,18**	**109**	**348,6**	**70**	**2,53**
	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**

Неделя: первая

СРЕДА

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов с 12 лет и старше сезон: лето-осень

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe(мкг)
полдник														
105	Масло сливочное (порция)	15	0,70	2,30	0,80	108,00	0,00	0,00	0,80	1,50	18,00	28,00	0,00	0,30
п/п	Выпечка (ватрушка)	100	7,00	0,80	3,00	110,00	0,06	0,02	0,05	1,06	80,00	84,00	6,00	0,50
108	Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,60	70,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50
п/п	Сок	200	1,40	0,20	0,20	45,00	0,04	8,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,03
	Итого:	**345**	**12,9**	**3,7**	**28,6**	**333**	**0,15**	**8,02**	**0,85**	**3,11**	**108**	**184**	**13**	**1,33**
	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**

Неделя: первая

ЧЕТВЕРГ

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов с 12 лет и старше сезон: лето-осень

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe(мкг)
полдник														
372	Голубцы ленивые	200	1,20	9,00	21,00	187,00	0,04	1,26	0,24	0,30	34,80	105,00	21,30	1,52
п/п	Кефир 2,5%	180	1,80	2,50	0,40	80,00	0,03	0,60	0,01	0,00	120,00	95,00	14,10	0,10
108	Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	2,46	70,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50
	Итого:	**410**	**6,8**	**11,9**	**23,86**	**337,00**	**0,12**	**1,86**	**0,25**	**0,85**	**164,8**	**232**	**42,4**	**2,12**
	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**

Неделя: первая

ПЯТНИЦА

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов с 12 лет и старше сезон: лето-осень

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe(мкг)
полдник														
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,20	6,40	24,40	135,00	0,20	0,00	0,10	0,70	17,00	242,00	162,00	5,40
398	Печень говяжья по-строгановски	100	9,50	11,00	5,50	267,00	0,36	11,00	10,00	6,80	29,00	401,00	23,00	0,80
109	Хлеб ржаной	30	1,30	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,30	7,00	31,60	9,40	0,70
п/п	Сок	200	1,40	0,20	0,20	45,00	0,04	8,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,03
	Итого:	**510**	**22,4**	**17,84**	**36,78**	**481,8**	**0,63**	**19**	**10,1**	**7,8**	**53**	**714,6**	**194,4**	**6,93**
	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**

Неделя: вторая

ПОНЕДЕЛЬНИК

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов с 12 лет и старше сезон: лето-осень

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe(мкг)
полдник														
406	Плов из отварной курицы	250	15,00	14,00	45,00	307,00	0,40	0,15	0,00	0,60	39,20	157,00	36,80	1,50
п/п	Сок	200	1,40	0,20	0,20	82,00	0,04	8,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,03
108	Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,60	70,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50
	Итого:	**480**	**20,2**	**14,6**	**69,8**	**459**	**0,49**	**8,15**	**0**	**1,15**	**49,2**	**229**	**43,8**	**2,03**
	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**

Неделя: вторая

ВТОРНИК

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов с 12 лет и старше сезон: лето-осень

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe(мкг)
полдник														
317	Пудинг из творога (со сгущ. молоком)	180	12,60	19,00	48,00	334,00	0,11	0,36	0,12	0,72	350,00	34,00	38,00	1,50
109	Хлеб ржаной	20	1,30	0,24	66,80	34,80	0,03	0,00	0,00	0,30	7,00	31,60	9,40	0,70
п/п	Сок	200	1,40	0,20	0,20	45,00	0,04	8,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,03
	Итого:	**400**	**15,3**	**19,44**	**115**	**413,8**	**0,18**	**8,36**	**0,12**	**1,02**	**357**	**105,6**	**47,4**	**2,23**

Неделя: вторая

СРЕДА

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов с 12 лет и старше сезон: лето-осень

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe(мкг)
полдник														
436	Жаркое по-домашнему	270	7,19	2,90	20,40	279,00	0,20	9,30	0,04	1,00	43,00	326,00	68,60	4,10
п/п	Сок	200	1,40	0,20	0,20	45,00	0,04	8,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,03
108	Хлеб пшеничный	30	3,80	4,00	2,46	70,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50
	Итого:	**500**	**12,39**	**7,1**	**23,06**	**394**	**0,29**	**17,3**	**0,04**	**1,55**	**53**	**398**	**75,6**	**4,63**
	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**

Неделя: вторая

ЧЕТВЕРГ

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов с 12 лет и старше сезон: лето-осень

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe(мкг)
полдник														
301	Омлет натуральный	190	1,40	4,70	3,90	235,00	1,00	0,06	0,35	0,90	154,00	291,00	23,00	2,80
п/п	Сок	200	1,40	0,20	0,20	45,00	0,04	8,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,03
108	Хлеб пшеничный	30	3,80	4,00	2,46	70,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50
	Итого:	**420**	**6,6**	**8,9**	**6,56**	**350**	**1,09**	**8,06**	**0,35**	**1,45**	**164**	**363**	**30**	**3,33**
	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**

Неделя: вторая

ПЯТНИЦА

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов с 12 лет и старше сезон: лето-осень

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe(мкг)
полдник														
317	Пудинг из творога (со сгущ. молоком)	180	12,60	19,00	48,90	334,00	0,11	0,36	0,12	0,72	350,00	34,00	38,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	3,80	0,40	24,60	70,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50
п/п	Сок	200	1,40	0,20	0,20	45,00	0,04	8,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,03
163,83	**Итого:**	**410**	**19,6**	**73,7**	**449**	**0,2**	**8,36**	**0,12**	**1,27**	**360**	**106**	**45**	**2,03**	
	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**	
	Средняя за 10 дней:	**#ЗНАЧ!**	**546,79**	**127,86**	**515,64**	**4153,56**	**3,71**	**116,91**	**12,674**	**29,89**	**1480,2**	**2971,8**	**624,6**	**30,39**

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ПО РАСХОДУ ПРОДУКТОВ ПОЛДНИК 15% ДЛЯ ДЕТЕЙ ОВЗ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

№ п/п	Наименование продуктов	Норма 15%	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Фактическая по дням за 10 дней в среднем	Среднесуточное значение
1.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	18		30			30		20				80	8
2.	Хлеб пшеничный	30	30		30	30		30		30	30	30	210	21
3.	Мука пшеничная	3	2,7		80	2	3						87,7	8,77
4.	Крупы, бобовые	7,5				8	82,8	58,5	13,5			13,5	176,3	17,63
5.	Макаронные изделия	3											0	0
6.	Картофель	28,05	170	150						165			485	48,5
7.	Овощи свежие, зелень	0,48	44	30		105,4	6	33		31,5			249,9	24,9
8.	Фрукты (плоды) свежие	27,75											0	0
9.	Фрукты (плоды) сухие	3											0	0
10.	Соки плодоовощные,фруктовые	30	200		200	200		200	200	200	200	200	1600	160
11.	Мясо I кат.	11,7				84				136			220	22
12.	Цыплята I категории	7,95	80					90					170	17
13.	Рыба-филе	11,55		90									90	9
14.	Кисломолочная пищевая прод.	27					180						180	18
15.	Молоко доля жира 2,5%, 3,2%)	52		193,5							73		266,5	26,65
16.	Творог (доля жира не более 9%)	9			25				136			136	297	29,78
17.	Сыр	1,5											0	0
18.	Сметана (доля жира не более 15%)	2,25					25						25	2,5
19	Масло сливочное	5,25	15	8	27	8,5	7,5		10	14	7	13	110	11
20	Масло растительное	2,7	7	7	2		12	14					42	4,2
21.	Яйцо диетическое	6							15,6		117	15,6	148,2	14,8
22.	Сахар	5,25		10	10	1			18			18	57	5,7
23.	Кондитерские изделия	4,5							30			30	60	6
24.	Чай	0,15											0	0
25.	Какао	0,15											0	0
26	Дрожжи хлебопекарные	0,045			1								1	0,1
27	Субпродукты (печень)	4,5					100						100	10
28	Соль	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	7,5	0,75
29	Кофейный напиток	0,3		5									5	0,5