

**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: зимне-весеннее.**

**Полдник.**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

Неделя: первая

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: зима-весна.

№ 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)				
<b>ПОЛДНИК</b>																		
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				
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>3,4</b>	<b>15,2</b>	<b>63,5</b>	<b>406,9</b>	<b>0,07</b>	<b>12,52</b>	<b>12,91</b>	<b>3,4</b>	<b>35,8</b>	<b>52,36</b>	<b>20</b>	<b>3,4</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>				

**ВТОРНИК**

Неделя: первая

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: зима-весна.

№ 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)				
<b>ПОЛДНИК</b>																		
572	Слойка с повидлом	60	102,00	10,80	30,20	220,00	0,10	4,90	0,10	1,00	147,00	144,00	23,00	0,70				
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				
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>102,40</b>	<b>11,20</b>	<b>53,70</b>	<b>311,90</b>	<b>0,13</b>	<b>17,42</b>	<b>12,90</b>	<b>3,80</b>	<b>164,80</b>	<b>155,36</b>	<b>34,00</b>	<b>3,30</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>				

**Фрукты \*\*\*- допускается выдача иных фруктов.**

Неделя: первая

СРЕДА

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: зима-весна.

№ 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)				
<b>ПОЛДНИК</b>																		
541	Выпечка (вагрушка)	90	9,36	7,63	27,85	217,16	0,06	0,14	0,05	0,64	58,56	104,80	12,80	0,64				
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10				
112	Фрукты (груши)***	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	12,96	10,63	54,05	343,16	0,12	6,44	0,07	1,04	203,56	210,80	38,80	3,04				
	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: зима-весна.

№ 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)				
<b>ПОЛДНИК</b>																		
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				
п/п	Сок томатный (в пром.упаковке тетра-пак)	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 (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:	400	13,98	11,06	41,35	343,50	0,15	11,00	0,03	0,95	47,95	134,60	27,35	6,23				
	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 \*\*\*- доукается выдача этих фруктов.

Неделя: первая

ПЯТИЦА

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: зима-весна.

№ 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)				
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	17,00	41,06	362,82	0,08	2,80	13,06	3,08	171,60	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				

ПОЛДНИК

Неделя: вторая

понедельник

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: зима-весна.

№ 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)				
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 (в пром. упаковке тетра-пак)	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	12,18	7,26	29,01	257,80	0,13	1,43	0,03	0,75	32,50	78,10	14,63	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				

ПОЛДНИК

Фрукты \*\*\*- допускается выдача шнковых фруктов.

Неделя: вторая

ВТОРНИК

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: зима-весна.

№ 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)				
<b>ПОЛДНИК</b>																		
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				
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	2,00	0,30	7,00	31,60	9,40	0,78				
п/п	Сок томатный (в пром. упаковке тетра-пак)	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:	370	15,22	20,34	10,24	315,40	0,15	1,46	2,30	1,00	136,00	261,60	27,80	5,28				
	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 сезон: зима-весна.

№ 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)		
<b>ПОЛДНИК</b>																
541	Выпечка (ватрушка)	90	9,36	7,63	27,85	217,16	0,06	0,14	0,05	0,64	58,56	104,80	12,80	0,64		
п/п	Сок тетра-пак 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	10,76	8,13	38,35	356,16	0,10	9,14	0,05	1,04	84,56	120,80	24,80	5,74		
	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 видоизменить фруктыюв.

Неделя: вторая

ЧЕТВЕРГ

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: зима-весна.

№ 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					
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	17,00	41,06	372,82	0,08	2,80	13,06	3,08	171,60	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					

Неделя: вторая

ПЯТНИЦА

Возрастная категория: ОВЗ и инвалидов 7-11 лет сезон: зима-весна.

№ 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)				
<b>ПОЛДНИК</b>																		
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	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 (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:	380	5,60	14,54	75,90	469,90	0,13	17,12	12,86	3,60	55,80	69,36	25,00	4,60				
	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:	3585	211,38	132,36	448,22	3540,36	1,13	82,13	67,27	21,74	1104,17	1569,30	272,26	46,23				

*Фрукты \*\*\* - допускается выдача шпих фруктов.*

Составил: Инженер-технолог

Директор: МКУ ЦУМТБО

 С.А. Деркач  
 Д.В. Янчиленко

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ РАСХОД ПРОДУКТОВ ПОЛДНИК 15% ДЛЯ ДЕТЕЙ ОВЗ И ИНВАЛИДОВ 7-11Л.сезон: ЗИМА-ВЕСНА.

№ п/п	Наименование продуктов	Норма 15% от суточн. НОРМЫ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:
1.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	12							20				20
2.	Хлеб пшеничный	22,5				9,5		9,3					18,8
3.	Мука пшеничная	2,25	20	37,2	31,2	33,8		32		52,3		36	242,5
4.	Крупы, бобовые	6,75					10,6				10,6		21,2
5.	Макаронные изделия	2,25											0
6.	Картофель	28,05											0
7.	Овощи свежие, зелень	0,42										7	0
8.	Фрукты (плоды) свежие	27,75	107	107	100	100	7			100	7	181	709
9.	Соки плодовоощные,	30				200		200	200	200			800
10.	Мясо жилованное	10,5				40							40
11.	Цыпленок,куры	5,25						37					37
12.	Рыба-филе	5,25											0
13.	Кисломолочная прод.	22,5											0
14.	Молоко (массовая 2,5%, 3,2%)	45			100	11,5		12,9	57				181,4
15.	Творог (жира не более 9%)	7,5			30		90				90		210
16.	Сыр	1,5											0
17.	Сметана (масс. не более 15%)	1,5					25				25	10	60
18.	Масло сливочное	4,5	8,6	4,4	1,3	3	3		3	3,3	3	1,7	31,3
19.	Масло растительное	2,25			2		1,6			3	1,6	3	11,2
20.	Яйцо диетическое	6	4	9	1,5	1,7	12,4	1,7	104,6	4,66	12	2	153,56
21.	Сахар	4,5	28	16,3	11,6		22,7	12,5		18,3	22,7	30	162,1
22.	Кондитерские изд.(Мол.сгущ)	4,5											0
23.	Чай	0,15	5	5			5				5	5	25
24.	Какао	0,15											0
25.	Дрожжи хлебопекарные	0,5		1	1	1		1		1		1	6
26.	Субпродукты (печень)	4,5											0
27.	Соль	0,45											0
29.	Кофейный напиток	0,3			5								5
30.	Сухофрукты (шиповник)	2,25	14				14					8	36

**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 12 лет и старше. сезон: зимне-весеннее.**

Неделя: первая

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. с 12 лет и старше 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)				
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				
	Сок тетра-пак (яблоко)	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	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
	Итого:	375	4,4	15,4	50	444	0,09	14	0,11	0,8	41	52	18	5,8				
	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 инвалид. с 12 лет и старше 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)				
572	Слойка с повидлом	60	4,70	6,30	36,10	220,00	0,06	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	0,13	11,30	0,06	0,90	153,00	142,00	31,00	3,20				
	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				

**Фрукты \*\*\* - допускается выдача иных фруктов.**

Неделя: первая

### СРЕДА

Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ 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	9,36	7,63	27,85	217,16	0,06	0,14	0,05	0,64	58,56	104,80	12,80	0,64				
		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				
п/п	Сок тетра-пак (яблоко)	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				
112	Фрукты (яблоки)***																	
	Итого:	390	10,76	8,23	37,85	356,16	0,11	14,14	0,05	0,84	81,56	115,80	21,80	5,64				
	Итого:	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:	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 инвалид. с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ 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	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				
п/п	Сок тетра-пак (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 (виноград)***	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60				
	Итого:	400	14,18	11,26	46,95	378,55	0,17	7,00	0,03	1,15	61,95	145,60	35,35	4,63				
	Итого:	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				

Фрукты \*\*\*- допускается выдача иных фруктов.



Неделя: вторая

**ПЯТНИЦА**

Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ 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)	210	25,80	23,56	70,56	462,70	0,11	0,40	0,30	0,72	243,00	356,40	40,30	5,88				
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10				
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>29,00</b>	<b>26,26</b>	<b>86,46</b>	<b>541,70</b>	<b>0,15</b>	<b>1,70</b>	<b>0,32</b>	<b>0,72</b>	<b>369,00</b>	<b>446,40</b>	<b>54,30</b>	<b>5,98</b>				
	<b>Норма по СанПиН:</b>	<b>350</b>	<b>13,50</b>	<b>13,80</b>	<b>57,50</b>	<b>412,00</b>	<b>0,21</b>	<b>10,50</b>	<b>0,13</b>	<b>1,80</b>	<b>180,00</b>	<b>180,00</b>	<b>45,00</b>	<b>2,70</b>				

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

Неделя: вторая

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ 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																		
412/539	Котлета куринная 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 (в пром.упаковке тетра-пак	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 (виноград)***	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60				
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>12,78</b>	<b>7,86</b>	<b>44,41</b>	<b>329,8</b>	<b>0,18</b>	<b>7,43</b>	<b>0,03</b>	<b>1,15</b>	<b>62,5</b>	<b>100,1</b>	<b>31,63</b>	<b>3,8</b>				
	<b>Норма по СанПиН:</b>	<b>350</b>	<b>13,50</b>	<b>13,80</b>	<b>57,50</b>	<b>412,00</b>	<b>0,21</b>	<b>10,50</b>	<b>0,13</b>	<b>1,80</b>	<b>180,00</b>	<b>180,00</b>	<b>45,00</b>	<b>2,70</b>				

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

Неделя: вторник

**ВТОРНИК**

Возрастная категория: ОБЗ и инвалид. с 12 лет и старше сезон:зима-весна.

№ 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)				
<b>ПОЛДНИК</b>																		
301	Омлет натуральный	200	17,20	26,70	4,61	326,00	0,11	0,58	0,38	0,90	154,00	290,00	23,00	2,90				
г/п	Сок томатный (в пром.упаковке тетра-пак	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				
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	2,00	0,30	7,00	31,60	9,40	0,78				
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>19,52</b>	<b>27,04</b>	<b>11,39</b>	<b>396,80</b>	<b>0,17</b>	<b>1,58</b>	<b>2,38</b>	<b>1,20</b>	<b>168,00</b>	<b>321,60</b>	<b>32,40</b>	<b>5,88</b>				
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>350</b>	<b>13,50</b>	<b>13,80</b>	<b>57,50</b>	<b>412,00</b>	<b>0,21</b>	<b>10,50</b>	<b>0,13</b>	<b>1,80</b>	<b>180,00</b>	<b>180,00</b>	<b>45,00</b>	<b>2,70</b>				

Неделя: вторник

**СРЕДА**

Возрастная категория: ОБЗ и инвалид. с 12 лет и старше сезон:зима-весна.

№ 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)				
<b>ПОЛДНИК</b>																		
541	Выпечка (ватрушка)	90	9,36	7,63	27,85	217,16	0,06	0,14	0,05	0,64	58,56	104,80	12,80	0,64				
518	Сок тетра-пак (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 (виноград)***	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60				
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>10,96</b>	<b>8,43</b>	<b>43,45</b>	<b>381,16</b>	<b>0,13</b>	<b>10,14</b>	<b>0,05</b>	<b>1,04</b>	<b>95,56</b>	<b>126,8</b>	<b>29,8</b>	<b>4,04</b>				
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>350</b>	<b>13,50</b>	<b>13,80</b>	<b>57,50</b>	<b>412,00</b>	<b>0,21</b>	<b>10,50</b>	<b>0,13</b>	<b>1,80</b>	<b>180,00</b>	<b>180,00</b>	<b>45,00</b>	<b>2,70</b>				

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

**ЧЕТВЕРГ**

Неделя: вторник

Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ 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)			
317	Пудинг из творога (со сметаной)	200	22,92	21,34	36,16	438,32	0,10	0,36	0,28	0,64	218,60	318,60	36,44	5,69			
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			
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>23,02</b>	<b>21,34</b>	<b>51,36</b>	<b>499,32</b>	<b>0,10</b>	<b>3,16</b>	<b>0,28</b>	<b>0,64</b>	<b>232,80</b>	<b>322,60</b>	<b>38,44</b>	<b>6,09</b>			
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>350</b>	<b>13,50</b>	<b>13,80</b>	<b>57,50</b>	<b>412,00</b>	<b>0,21</b>	<b>10,50</b>	<b>0,13</b>	<b>1,80</b>	<b>180,00</b>	<b>180,00</b>	<b>45,00</b>	<b>2,70</b>			

**ПЯТНИЦА**

Неделя: вторник

Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ 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				
551,00	Чай с сахаром с лимоном	180	0,10	0,00	15,20	54,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	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				
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>5,70</b>	<b>14,54</b>	<b>77,40</b>	<b>469,00</b>	<b>0,13</b>	<b>17,40</b>	<b>0,06</b>	<b>1,00</b>	<b>68,20</b>	<b>73,00</b>	<b>25,00</b>	<b>4,60</b>				
	<b>Норма по СанПин:</b>	<b>350</b>	<b>13,50</b>	<b>13,80</b>	<b>57,50</b>	<b>412,00</b>	<b>0,21</b>	<b>10,50</b>	<b>0,13</b>	<b>1,80</b>	<b>180,00</b>	<b>180,00</b>	<b>45,00</b>	<b>2,70</b>				
	<b>Средняя за 10 дней:</b>	<b>3925</b>	<b>136,92</b>	<b>148,36</b>	<b>511,07</b>	<b>4144,49</b>	<b>1,36</b>	<b>87,85</b>	<b>3,37</b>	<b>9,44</b>	<b>1333,57</b>	<b>1845,90</b>	<b>317,72</b>	<b>49,66</b>				

**Фрукты \*\*\*- допускается выдача иных фруктов.**

Составил: Инженер-технолог

Директор: МКУ ЦУМТБО

  
С.А. Деркач

Д.В. Янчиленко

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ПО РАСХОДУ ПРОДУКТОВ ПОЛНИК 15% ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ И ОВЗ СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА.

	Наименование продуктов	Норма											Фактически кал по дням за 10 дней в среднем		
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	18									20				20
2.	Хлеб пшеничный	30				6			9,3						15,3
3.	Мука пшеничная	3	24	37,2	52,3	32			34			52,3		39,3	271,1
4.	Крупы, бобовые	7,5						15						15	30
5.	Макаронные изделия	3													0
6.	Картофель	28,05													0
7.	Овощи свежие, зелень	0,48													0
8.	Фрукты (плоды) свежие	27,75	100	100	100	100						100	100	7	181
9.	Фрукты (плоды) сухие	3	14					19	100					19	100
10.	Соки плодовоовощные, фруктовые	30	200			200			200			200			1200
11.	Мясо I кат.	11,7					40								40
12.	Пыльца I категории	7,95							37						37
13.	Рыба-филе	11,55													0
14.	Кисломолочная пищевая прод.	27													0
15.	Молоко доля жира 2,5%, 3,2%	52		50			11,5	100	12,9		85,3				259,7
16.	Творог (доля жира не более 9%)	9				50		128				50		128	356
17.	Сыр	1,5													0
18.	Сметана (доля жира не более 15%)	2,25													10
19.	Масло сливочное	5,25	17,5	6,4		10,5	15	8	1,5		8,8	10,3	18	7	103
20.	Масло растительное	2,7				3			3			3		3	12
21.	Яйцо диетическое	6	4	6		2,16	1,7	17,3	1,7		104,6	4,66	17,3	6	165,42
22.	Сахар	5,25	18	16,3		11,6	13,5	28				14,6	28	30	160
23.	Кондитерские изделия	4,5													0
24.	Чай	0,15		5									5	5	15
25.	Какао	0,15													0
26.	Дрожжи хлебопекарные	0,045		1		1			1					1	6
27.	Субпродукты (печень)	4,5													0
28.	Соль	0,75	0,75	0,75		0,75	0,75		0,75		0,75	0,75	0,75	0,75	7,5
29.	Кофейный напиток	0,3						5							5