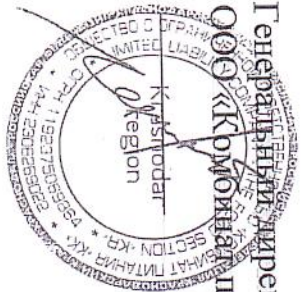


«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ООО «КРМ»  
В.И. Чепига



«УТВЕРЖДАЮ»  
Генеральный директор  
ООО «КРМ»  
Чепига В.И.



# М Е Н Ю

## ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше, дети с ОВЗ и инвалиды  
ПОЛДНИК (ЛЕТНЕ – ОСЕННИЙ ПЕРИОД)

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: лето - весеннее. ПОЛДНИК

ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: первая

Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. с 12 лет и старше

№ 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)				
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 (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				
п/п	Фрукты (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	Итого:	375	4,4	15,4	50	444	0,09	14	0,11	0,8	41	52	18	5,8				
	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				
	Норма по СанПиН:																	

ВТОРНИК

Неделя: первая

Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. с 12 лет и старше

№ 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																		
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 (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				
	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				
	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				
	Норма по СанПиН:																	

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

## СРЕДА

Неделя: первая

Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. с 12 лет и старше

№ 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	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				
п/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 (груша)***	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:	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:	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:	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				

## ЧЕТВЕРГ

Неделя: вторая

Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. с 12 лет и старше

№ 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				
518	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 (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				
	Итого:	400	13,98	11,16	41,45	409,55	0,14	14,00	0,03	0,95	47,95	134,60	27,35	6,83				
	Итого:	400	13,98	11,16	41,45	409,55	0,14	14,00	0,03	0,95	47,95	134,60	27,35	6,83				
	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				

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

**ПЯТНИЦА**

Неделя: вторая

Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. с 12 лет и старше

№ 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	462,72	0,11	0,40	0,30	0,72	243,00	356,40	40,30	5,88				
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>410</b>	<b>25,9</b>	<b>23,56</b>	<b>85,76</b>	<b>523,72</b>	<b>0,11</b>	<b>3,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,72</b>	<b>257,2</b>	<b>360,4</b>	<b>42,3</b>	<b>6,28</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.**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

Неделя: вторая

Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. с 12 лет и старше

№ 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				
	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				
	Фрукты (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	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>12,58</b>	<b>7,66</b>	<b>38,81</b>	<b>304,8</b>	<b>0,16</b>	<b>11,43</b>	<b>0,03</b>	<b>0,95</b>	<b>48,5</b>	<b>89,1</b>	<b>23,63</b>	<b>5,4</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.**

**ВТОРНИК**

Неделя: вторая

Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. с 12 лет и старше

№ 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				
518	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				
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>27,14</b>	<b>11,49</b>	<b>452,80</b>	<b>0,16</b>	<b>4,58</b>	<b>2,38</b>	<b>1,20</b>	<b>168,00</b>	<b>321,60</b>	<b>32,40</b>	<b>6,48</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>				

**СРЕДА**

Неделя: вторая

Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. с 12 лет и старше

№ 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	7,92	6,16	26,40	192,34	0,06	0,11	0,04	0,61	45,70	85,60	10,90	0,59				
518	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 (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				
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>9,32</b>	<b>6,76</b>	<b>36,4</b>	<b>331,34</b>	<b>0,11</b>	<b>14,11</b>	<b>0,04</b>	<b>0,81</b>	<b>68,7</b>	<b>96,6</b>	<b>19,9</b>	<b>5,59</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: вторая

Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. с 12 лет и старше

№ 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)	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>0,102</b>	<b>3,16</b>	<b>0,28</b>	<b>0,64</b>	<b>232,8</b>	<b>322,6</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: вторая

Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. с 12 лет и старше

№ 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																		
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				
112	Фрукты (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				
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>5,70</b>	<b>14,54</b>	<b>77,40</b>	<b>476,00</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>3945</b>	<b>130,34</b>	<b>142,22</b>	<b>491,37</b>	<b>4120,87</b>	<b>1,23</b>	<b>102,29</b>	<b>3,33</b>	<b>8,98</b>	<b>1157,05</b>	<b>1693,50</b>	<b>280,92</b>	<b>55,96</b>				

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