

«СОТ НАСОВАНО»

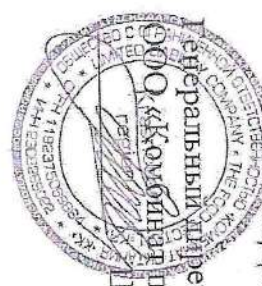


Директор ЦЕНТРАЛЕН СЪМ (ООН) № 9

М. Д. Шелко

ДОКУМЕНТОВ

«УТВЕРЖДАЮ»



Генералния директор
ООО «Комбинат за питания КС»
Паренко М.С.

МЕНЮ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет
083, Инвалдаг, С80
ОБЕД (ЗИМНЕ – ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

Примерное перспективное (10-дневное) меню **Обед**
 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.

Неделя: первая

Понедельник

Возрастная категория: 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)				
ОБЕД																		
б/н	Икра кабачковая (промыш.произв.)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	1,98	10,20	2,640	10,20	10,20	3,78	3,12	0,06				
147	Суп картофельный (с макарон. изделием)	250	2,70	2,85	18,80	111,25	0,10	8,20	0,000	1,37	15,20	63,50	24,00	0,92				
406	Плов из отварной курицы	200	15,20	15,10	36,00	341,90	0,03	1,20	0,009	5,10	31,40	126,00	29,50	1,20				
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,000	0,00	28,00	19,00	7,00	1,30				
108	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	14,70	70,50	0,03	0,00	0,000	0,32	6,00	19,40	4,20	0,32				
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,028	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16				
590	Колднерское изделие пряники заварные	50	2,90	2,30	37,50	183,00	0,04	0,00	0,000	1,16	5,50	25,00	4,40	0,40				
	Итого:	820	26,54	24,63	148,46	923,33	2,23	20,10	2,677	18,60	106,80	303,98	86,22	5,36				
	Итого:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20				

Неделя: первая

Вторник

Возрастная категория: 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)				
ОБЕД																		
107	Овощи солёные (отур) нарезка **	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,000	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36				
144	Суп гороховый	250	2,30	4,25	15,10	108,00	0,19	8,70	0,040	0,22	19,00	65,00	25,50	7,30				
381	Котлета из говядины (биточки)	110	14,56	15,10	13,52	248,48	0,07	0,47	0,039	0,46	32,55	152,60	23,00	2,35				
423	Капуста тушеная	200	7,40	7,20	7,80	126,00	0,08	3,400	0,05	1,40	212,00	110,00	48,00	2,00				
507	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,01	3,30	0,000	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20				
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,000	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50				
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,60	16,70	87,00	0,05	0,00	0,047	0,75	17,50	78,70	23,20	1,92				
	Итого:	920	32,29	27,81	101,84	790,78	0,46	49,47	0,176	3,54	315,85	459,70	140,10	15,63				
	Итого:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20				

*Овощи солёные в нарезке** - допускается использовать иные овощи. Фрукт** - допускается выдача иных фруктов.*

Неделя: первая

Среда

Возрастная категория: 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)				
ОБЕД																		
б/н	Икра кабачковая (промышлен.произв.)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	1,98	10,20	2,640	10,20	10,20	3,78	3,12	0,06				
143	Суп из овощей	250	3,67	4,40	15,27	115,50	0,11	15,70	0,040	0,25	49,70	120,00	33,50	1,45				
340	Рыба запечённая с картофелем по-русски	220	14,60	8,16	20,80	215,42	0,15	8,06	0,040	0,91	40,30	344,60	45,80	1,46				
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,000	0,00	28,00	19,00	7,00	1,30				
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,000	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50				
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,60	16,70	87,00	0,05	0,00	0,047	0,75	17,50	78,70	23,20	1,92				
112	Фрукты (яблоки) ***	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,000	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
			Итого:			930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89
			Итого:			930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89
			Итого:			930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89
			Итого:			930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89
			Итого:			930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89
			Итого:			930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89
			Итого:			930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89
			Итого:			930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89
			Итого:			930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89
			Итого:			930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89
			Итого:			930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89
			Итого:			930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89
			Итого:			930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89
			Итого:			930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89
			Итого:			930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89
			Итого:			930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89
			Итого:			930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89
			Итого:			930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89
			Итого:			930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89
			Итого:			930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89
			Итого:			930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89
			Итого:			930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89
			Итого:			930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89
			Итого:			930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89
			Итого:			930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89
			Итого:			930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89
			Итого:			930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89
			Итого:			930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89
			Итого:			930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89
			Итого:			930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89
			Итого:			930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89
			Итого:			930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89
			Итого:			930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89
			Итого:			930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89
			Итого:			930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89
			Итого:			930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89
			Итого:			930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89
			Итого:			930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89
			Итого:			930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89
			Итого:			930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89
			Итого:			930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89
			Итого:			930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89
			Итого:			930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89
			Итого:			930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89
			Итого:			930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89
			Итого:			930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89
			Итого:			930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128,62	8,89
			Итого:			930	27,18	17,74	118,61	746,90	2,38	44,46	2,767	12,86	171,70	609,08	128	

Неделя: первая

Пятница

Возрастная категория: 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)				
ОБЕД																		
107	Овощи солёные(помид.) нарез. **	60	0,66	0,06	2,10	12,00	0,01	9,00	0,000	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48				
131	Свекольник	250	2,18	4,45	12,02	97,00	0,06	9,20	0,230	0,25	277,00	160,00	31,00	1,52				
345	Котлета рыбная в томатном соусе	120	12,82	2,99	10,72	121,38	0,06	0,83	0,03	0,96	32,85	148,60	22,90	0,65				
240	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,44	7,32	44,80	262,80	0,04	0,00	0,048	0,03	5,90	96,00	31,40	0,64				
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,000	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40				
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,000	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50				
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,60	16,70	87,00	0,05	0,00	0,047	0,75	17,50	78,70	23,20	1,92				
112	Фрукты (яблоки) ***	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,000	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
Итого:		1010	27,65	16,22	135,94	805,68	0,29	31,83	0,352	3,16	379,45	551,30	135,50	8,31				
Итого:		700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20				
Норма по СанПин:		700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20				

Неделя: вторая

Понедельник

Возрастная категория: 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)				
ОБЕД																		
107	Овощи солёные(помид.) нарез. **	60	0,66	0,06	2,10	12,00	0,01	9,00	0,000	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48				
134	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,30	0,09	7,70	0,000	2,35	155,00	163,00	26,20	0,92				
291	Макаронны отварные	150	5,65	0,67	29,04	145,00	0,06	0,01	0,000	0,80	5,70	357,00	8,10	0,08				
398	Печень говяжья по-строгановски	105	17,10	13,10	4,10	203,30	0,27	8,10	7,60	5,15	22,00	301,00	17,10	0,60				
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,000	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40				
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,000	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50				
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,60	16,70	87,00	0,05	0,00	0,047	0,75	17,50	78,70	23,20	1,92				
Итого:		865	32,61	20,08	107,99	747,10	0,53	27,61	7,647	10,02	230,40	956,70	92,60	4,90				
Итого:		700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20				
Норма по СанПин:		700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20				

Овощи солёные в нарезке** - допускается использование иных овощей.

Фрукты*** - допускается выдача иных фруктов.

Неделя: вторая

Вторник

Возрастная категория: 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)				
ОБЕД																		
107	Овощи солёные (огур) нарезка **	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,000	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36				
128	Борщ с капустой и картофелем(с мясом)	250	4,64	8,43	10,53	138,66	0,09	6,75	0,060	2,45	51,48	128,00	37,90	12,50				
372	Голубцы ленивые	100	8,50	8,30	4,00	125,00	0,04	12,40	0,020	0,30	34,00	103,00	21,00	1,50				
429	Картофельные поре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,15	6,10	0,000	0,18	47,00	102,00	34,20	1,20				
507	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,01	3,30	0,000	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20				
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,000	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50				
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,60	16,70	87,00	0,05	0,00	0,047	0,75	17,50	78,70	23,20	1,92				
		Итого:		24,95	25,91	99,57	737,56	0,40	31,55	0,127	4,39	184,78	465,10	136,70	19,18			
		Норма по СанПиН:		26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20			

Неделя: вторая

Среда

Возрастная категория: 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)				
ОБЕД																		
107	Овощи солёные(помид.) нарез. **	60	0,66	0,06	2,10	12,00	0,01	9,00	0,000	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48				
133	Рассольник	200	1,48	4,05	4,06	87,60	1,15	8,08	0,000	1,84	16,64	47,04	19,36	0,72				
381	Котлета из говядины (биточки)	110	14,56	15,10	13,52	248,48	0,07	0,47	0,039	0,46	32,55	152,60	23,00	2,35				
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,50	7,80	37,00	253,00	0,20	0,00	0,040	0,60	14,25	202,00	135,30	4,54				
512	Компот из плодов или ягод сушёных.	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	10,00	0,000	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60				
108	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	14,70	70,50	0,03	0,00	0,000	0,32	6,00	19,40	4,20	0,32				
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,028	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16				
589	Кондитерское изделие пряники заварные	30	1,77	1,40	22,56	109,80	0,02	0,00	0,000	0,70	3,30	15,00	2,64	0,24				
		Итого:		31,55	29,01	124,06	914,58	1,52	27,55	0,107	4,79	99,24	510,34	210,50	10,41			
		Норма по СанПиН:		26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20			

Овощи солёные в нарезке ** - допускается использование иных овощей. Фрукт *** - допускается выдача иных фруктов.

Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет, сезон: зима-весна.

Четверг

№ 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)				
ОБЕД																		
107	Овощи соленные (отур) нарезка **	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,000	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36				
146	Суп гороховый	250	2,30	4,25	15,10	108,00	0,19	8,70	0,040	0,22	19,00	65,00	25,50	7,30				
406	Плов из отварной курицы	200	15,20	15,10	36,00	341,90	0,03	1,20	0,009	5,10	31,40	126,00	29,50	1,20				
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,000	0,00	28,00	19,00	7,00	1,30				
590	Кондитерские изделия (печенье)	25	1,80	2,45	18,60	104,30	0,02	0,00	0,002	0,90	7,30	22,50	5,00	0,50				
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,000	0,55	10,00	32,00	7,00	0,50				
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,028	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16				
	Итого:	815,00	26,06	22,62	132,34	841,70	0,35	13,40	0,079	7,28	120,00	326,20	96,40	12,32				
	Итого по СанПиН:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20				

Неделя: вторая

Пятница

Возрастная категория: 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)				
ОБЕД																		
б/н	Икра кабачковая (промыш.произв.)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	1,98	10,20	2,640	10,20	10,20	3,78	3,12	0,06				
128	Борщ (с мясом)	200	4,28	7,43	8,82	119,66	0,06	5,41	0,060	1,96	42,90	108,90	31,00	2,76				
390	Тфтели из говядины	110	10,45	16,83	12,54	243,10	0,06	0,88	0,120	0,55	12,10	118,00	17,60	1,65				
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,000	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05				
507	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,01	3,30	0,000	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20				
108	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	14,70	70,50	0,03	0,00	0,000	0,32	6,00	19,40	4,20	0,32				
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,028	0,45	10,50	47,30	14,00	1,16				
590	Кондитерские изделия (печенье)	50	2,25	2,90	22,30	125,10	0,02	0,00	0,002	1,08	8,76	27,00	6,000	0,60				
	Итого:	830	25,87	38,34	112,27	899,04	2,33	24,89	2,850	14,81	140,46	416,88	109,42	8,80				
	Итого по СанПиН:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,280	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20				
	Итого средняя за 10 дней	8730,0	285,20	246,77	1207,38	8256,07	10,93	289,64	16,849	84,59	1874,28	5043,38	1264,50	101,82				

Общи соленные в нарезке**, допускается использование иных овощей. Фрукт**, допускается выдача иных фруктов.

Составил: Инженер-технолог

С.А. Деркач

Директор: МКУ ЦУМТВО

Д.В. Ячменченко