

«Солнечный»
Пермский институт профессионального образования
и дополнительного образования
И.И. Перевалова
В.В. Перевалов



Утверждаю:
Генеральный Директор
В.И. Чепиша



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
(10-ти дневное)
Летне-осеннее
с 7-11 лет
ПОЛДНИК

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Составили: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., Талешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. Под общей редакцией профессора А.Я. Перевалов. Пермь 2013г. Пермь 2021г.

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях. Пособие. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022г. Разработано Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека; ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены».

**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 - осеннее**

Неделя: первая

ПОНЕДЕЛЬНИК

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		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ПОЛДНИК														
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
	Итого:	355	3.4	15.2	63.5	406.90	0.07	12.52	12.91	3.4	35.8	52.36	20	3.4
	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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ПОЛДНИК														
572	Слойка с повидлом	60	4.70	6.30	36.10	220.00	0.03	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	0.10	11.30	0.06	0.90	153.00	142.00	31.00	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

Фрукт ***- допускается выдача иных фруктов.

Неделя: первая

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		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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
п/п	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 (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	9.32	6.66	36.90	331.34	0.10	9.11	0.04	1.01	71.70	101.60	22.90	5.69
	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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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 (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
	Итого:	300	13.58	10.66	31.55	306.55	0.12	1.00	0.03	0.75	31.95	123.60	18.35	4.03
	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

Фрукт ***- допускается выдача иных фруктов.

Неделя: первая

ПЯТИЦА

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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	41.06	372.82	0.076	2.8	13.06	3.08	171.6	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

пОНЕДЕЛЬНИК

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ПОЛДНИК														
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)	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 (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:	400	12.58	7.66	38.81	304.8	0.16	11.43	0.03	0.95	48.5	89.1	23.63	5.4
	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

Фрукт ***- допускается выдача иных фруктов.

Неделя: вторая

ВТОРНИК

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		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ПОЛДНИК														
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
108	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.70	0.03	0.00	0.00	0.27	5.00	16.00	3.50	0.25
п/п	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
	Итого:	375	15.80	20.30	15.86	339.30	0.15	1.46	0.30	0.97	134.00	246.00	21.90	4.75
	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		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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
п/п	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 (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	9.32	6.66	36.90	331.34	0.10	9.11	0.04	1.01	71.70	101.60	22.90	5.69
	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

Фрукт ***- допускается выдача иных фруктов.

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		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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

№ рец.	Приём пищи,наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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
	Итого:	300	5.30	14.14	67.60	429.00	0.10	7.40	0.06	0.80	52.20	62.00	16.00	2.40
	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:	3530	110.78	123.28	435.04	3542.87	1.06	68.93	39.59	15.95	942.05	1404.58	236.56	46.00

Фрукт ***- допускается выдача иных фруктов.

Примерное перспективное (10-дневное) меню Разработано согласно требованиям и нормам СанПин 2.3/2.4.3590-20

Неделя: первая

полдник

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		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
	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
	Итого:	430	20.60	14.67	96.00	372.40	0.17	2.50	0.06	4.23	183.80	346.60	71.60	1.83
	Итого:	345	8.2	14	68.6	398.16	0.15	8.02	0.85	3.11	108	184	13	1.33
	Итого:	390	3.90	1.90	19.60	220.00	0.10	18.40	0.20	0.54	35.60	159.00	27.10	1.99
	Итого:	465	21.30	12.01	43.10	416.80	0.48	8.70	7.65	6.30	272.50	331.60	157.90	5.46
	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
		410.0	11.7	12.3	52.3	352.5	0.2	11.5	1.8	3.0	127.1	250.4	64.6	2.7
		136.7	101.7	104.4	104.2	100.1	122.8	127.8	1756.0	166.8	84.7	151.7	172.4	148.2

Неделя: вторая

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		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
	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
	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
	Итого:	470	16	5.24	57	289.5	0.25	16.6	0.04	1.2	46.7	373.6	13	4.53
	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
	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
		414.0	11.5	12.5	51.9	358.1	0.2	9.9	0.1	2.1	166.8	332.7	33.9	2.8
		138.0	100.3	106.3	103.5	101.7	94.4	109.8	120.0	114.9	111.2	201.6	90.5	155.0