

СОГЛАСОВАНО:

ИП Сюремов С.П.

_____/ Сюремов С.П./

« _____ 2023г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СКОШ

для учащихся с ОВЗ»

_____/ Новикова О.В./

« _____ 2023г.



Перспективное 10-ти дневное меню
для школьников возраста 7-11 лет (ОВЗ)
на 2023 год / полдник

Основание:

СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания населения (приложение 8-10)»

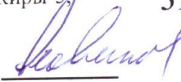
Меню полдник 7-11 лет ОВЗ 2023г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Полдник</u>			
100/10	Макаронные изделия отварные с сыром <i>макаронные изделия, сыр, масло сливочное</i>	Калорийность-170, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-24	17,66
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
200	Напиток из шиповника <i>шиповник сухой, сахар</i>	Калорийность-117, Белки-1, Углеводы-25	11,00
Итого за Полдник		Калорийность-358, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-64	31,66

Калькулятор



Сюремов С.П.



Меню полдник 7-11 лет ОВЗ 2023г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Полдник</u>			
100/10	Оладьи с повидлом <i>молоко, мука в/с, повидло, масло растительное, яйцо диетическое, сахар, дрожжи, соль йодированная</i>	Калорийность-314, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-50	20,66
200	Компот из смеси сухофруктов <i>смесь сухофруктов, сахар</i>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-31	11,00
Итого за Полдник		Калорийность-435, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-81	31,66

Калькулятор



Сюремов С.П.



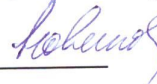
Меню полдник 7-11 лет ОВЗ 2023г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Полдник</u>			
150	Йогурт плодово-ягодный	Калорийность-135, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-21	15,00
50	Печенье	Калорийность-198, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-35	16,66
Итого за Полдник		Калорийность-333, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-56	31,66

Калькулятор



Сюремов С.П.



Меню полдник 7-11 лет ОВЗ 2023г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Полдник</u>			
60	Пирожок печеный из сдобного теста с повидлом <small>мука в/с, повидло, яйцо диетическое, масло сливочное, сахар, дрожжи, мука в/с на подъем, масло растительное, соль йодированная</small>	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-38	24,66
200	Чай с лимоном <small>чай-заварка, сахар, лимоны</small>	Калорийность-62, Углеводы-15	7,00
Итого за Полдник		Калорийность-263, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-53	31,66

Калькулятор



Сюремов С.П.



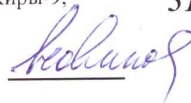
Меню полдник 7-11 лет ОВЗ 2023г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Полдник</u>			
65	Омлет натуральный <i>яйцо диетическое, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-109, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-2	20,66
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
200	Кисель из концентрата плодового <i>концентрат киселя, сахар</i>	Калорийность-131, Углеводы-34	8,00
Итого за Полдник		Калорийность-311, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-51	31,66

Калькулятор



Сюремов С.П.



Меню полдник 7-11 лет ОВЗ 2023г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Полдник</u>			
60	Шанежка с картофелем <i>картофель, мука в/с, молоко, яйцо диетическое, масло сливочное, сахар, дрожжи, масло растительное, мука в/с на подпыл, сметана 15%, соль йодированная</i>	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35	14,66
200	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	17,00
Итого за Полдник		Калорийность-323, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-55	31,66

Калькулятор

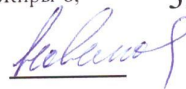


Сюремов С.П.



Меню полдник 7-11 лет ОВЗ 2023г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Полдник</u>			
90	Котлета в тесте <i>тесто дрожжевое простое, котлета школьная.</i>	Калорийность-243, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-33	21,66
200	Компот из яблок <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	10,00
Итого за Полдник		Калорийность-346, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-58	31,66

Калькулятор  Сюремов С.П.

Меню полдник 7-11 лет ОВЗ 2023г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Полдник</u>			
120	Запеканка рисовая с творогом	Калорийность-209, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-33	23,66
	<i>крупа рисовая, творог, сахар, яйцо диетическое, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, ванилин</i>		
10	Соус из кураги	Калорийность-26, Углеводы-7	3,00
	<i>сахар, курага</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15	5,00
	<i>чай-заварка, сахар</i>		
Итого за Полдник		Калорийность-295, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-55	31,66

Калькулятор



Сюремов С.П.

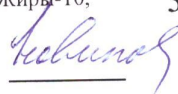


Меню полдник 7-11 лет ОВЗ 2023г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Полдник</u>			
100	Манник <i>кефир 2,5% жирности, крупа манная, яйцо диетического, сахар, масло сливочное, масло растительное, соль подпорованная</i>	Калорийность-222, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-34	17,66
200	Какао с молоком <i>молоко, сахар, какао-порошок</i>	Калорийность-142, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	14,00
Итого за Полдник		Калорийность-364, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-59	31,66

Калькулятор

Сюремов С.П.



Меню полдник 7-11 лет ОВЗ 2023г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Полдник</u>			
50	Вафли с фруктовой начинкой	Калорийность-177, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39	16,66
150	Йогурт плодово-ягодный	Калорийность-135, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-21	15,00
Итого за Полдник		Калорийность-312, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-60	31,66

Калькулятор



Сюремов С.П.

