

**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 12 лет и старше (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 12 лет и старше ОВЗ 2023г**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Полдник</u></b>			
130/10	<b>Макаронные изделия отварные с сыром</b> <i>макаронные изделия, сыр, масло сливочное</i>	Калорийность-216, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-30	23,73
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
200	<b>Напиток из шиповника</b> <i>шиповник сухой, сахар</i>	Калорийность-117, Белки-1, Углеводы-25	11,00
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-404, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-70	<b>37,73</b>

Калькулятор

Сюремов С.П.

## Меню полдник 12 лет и старше ОВЗ 2023г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Полдник</u></b>			
150/10	<b>Оладьи с повидлом</b> <i>молоко, мука в/с, повидло, масло растительное, яйцо диетическое, сахар, дрожжи, соль йодированная</i>	Калорийность-457, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-73	26,73
200	<b>Компот из смеси</b> <i>смесь сухофруктов, сахар</i>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-31	11,00
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-578, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-104	<b>37,73</b>

Калькулятор



Сюремов С.П.



**Меню полдник 12 лет и старше ОВЗ 2023г**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Полдник</u></b>			
200	<b>Йогурт плодово-ягодный</b>	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29	<b>20,00</b>
60	<b>Печенье</b>	Калорийность-238, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-43	<b>17,77</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-418, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-72	<b>37,77</b>

Калькулятор

 Сюремов С.П.

**Меню полдник 12 лет и старше ОВЗ 2023г**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Полдник</u></b>			
80	<b>Пирожок печеный из сдобного теста с повидлом</b> <small>мука в/с, повидло, яйцо диетическое, масло сливочное, сахар, дрожжи, мука в/с на подъем, масло растительное, соль йодированная</small>	Калорийность-268, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-51	<b>30,73</b>
200	<b>Чай с лимоном</b> <small>чай-заварка, сахар, лимоны</small>	Калорийность-62, Углеводы-15	<b>7,00</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-330, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-66	<b>37,73</b>

Калькулятор



Сюремов С.П.



**Меню полдник 12 лет и старше ОВЗ 2023г**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Полдник</u></b>			
80	<b>Омлет натуральный</b> <i>яйцо диетическое, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-135, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-2	<b>26,73</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>3,00</b>
200	<b>Кисель из концентрата плодового</b> <i>концентрат киселя, сахар</i>	Калорийность-131, Углеводы-34	<b>8,00</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-337, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-51	<b>37,73</b>

Калькулятор



Сюремов С.П.



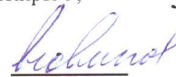
**Меню полдник 12 лет и старше ОВЗ 2023г**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Полдник</u></b>			
80	<b>Шанежка с картофелем</b> <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-308, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-47	<b>20,73</b>
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	<b>17,00</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-400, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-67	<b>37,73</b>

Калькулятор



Сюремов С.П.




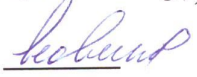
**Меню полдник 12 лет и старше ОВЗ 2023г**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<b>Котлета в тесте</b> <i>тесто дрожжевое простое, котлета школьная.</i>	Калорийность-270, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-37	27,73
200	<b>Компот из яблок</b> <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	10,00
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-373, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-62	<b>37,73</b>

Калькулятор  Сюремов С.П.



**Меню полдник 12 лет и старше ОВЗ 2023г**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Полдник</u></b>			
150	<b>Запеканка рисовая с творогом</b>	Калорийность-261, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-41	<b>30,73</b>
	<i>крупа рисовая, творог, сахар, яйцо диетическое, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15 %, ванилин</i>		
10	<b>Соус из кураги</b>	Калорийность-26, Углеводы-7	<b>2,00</b>
	<i>сахар, курага</i>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-60, Углеводы-15	<b>5,00</b>
	<i>чай-заварка, сахар</i>		
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-347, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-63	<b>37,73</b>
Калькулятор		Сюремов С.П.	

**Меню полдник 12 лет и старше ОВЗ 2023г**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Полдник</u></b>			
130	<b>Манник</b> <i>кефир 2,5% жирности, крупа манная, яйцо диетическое, сахар, масло сливочное, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-289, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-45	22,73
200	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко, сахар, какао-порошок</i>	Калорийность-142, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	15,00
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-431, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-70	<b>37,73</b>

Калькулятор



Сюремов С.П.



**Меню полдник 12 лет и старше ОВЗ 2023г**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Полдник</u></b>			
60	<b>Вафли с фруктовой начинкой</b>	Калорийность-212, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-46	17,73
200	<b>Йогурт плодово-ягодный</b>	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29	20,00
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-392, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-75	<b>37,73</b>

Калькулятор



Сюремов С.П.

