

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Территориального отдела
управления Роспотребнадзора по
Ростовской области
в г. Азове, Азовском, Зерноградском,
Кагальницком районах

«10» сентября 2020г.

И. Н. Гарькавая

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий Азовским ЦОО

М. В. Заярная

«__» _____ 2020г.

СОГЛАСОВАНО:

А. В. Черный

А. В. Черный

«__» _____ 2020г.

Перспективное десятидневное меню
Школьного льготного горячего питания 1-4 классов в школах Азовского района на 2020-2021 учебный год на
осеннее-зимний период
составлен согласно Справочника рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений
под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.

Перспективное двухнедельное меню горячего питания учащихся 1-4 классов в школах Азовского района на 2020-2021 учебный год на осенне-зимний период

составлен согласно Справочника рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений

под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.

Наименовние блюда	Тех · кар та №	выхо д	Кк ал	Пищевые вещества (г)					Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)							
				бел ки	жи ры	углев оды	клетч атка	Орг .к- ты	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	кар от	B1	B2	PP	E	C	
Потребность в пищевых веществах и энергии учащихся с 7 до 11 лет 1-4 классы				2100	77	79	335					1100	250	1650	12	0,7		1,2	1,4		7	40
День 1 завтрак																						
колбасные изделия отварные	25	80	185	12	12	3	0,04	0,17	160,23	218,46	156,19	26,56	136,08	0,39	0,03	0,02	0,1	0,2	0,56	0,56	1,62	
макароны отварные со сл. маслом	486	150	163	4	5	24	0,05	0,02	197,1	80,87	33,09	9,55	54,32	0,52	0	0	0,07	0,04	0,55	0,55	0,26	
овощи свежие резанные	12	60	32	4	4	35	0,35	0,05	4	70,5	11,5	7	21	0,3	0	0,03	0,01	0,02	0,1	1,67	5	
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	15	0,76	0,09	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,03	0,01	0,27	2	0	
чай с сахаром	395	200г	124	0	0	9	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0	2	0	
Итого			624	22,28	21,24	86	1,2	0,33	511,13	398,03	206,98	47,31	230,9	1,57	0,03	0,05	0,21	0,27	1,48	6,88	6,88	
День 2 завтрак																						
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	15	0,76	0,09	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,03	0,01	0,27	2	0	
Пюре картофельное	472	150	157	3,16	7,73	24	1,2	0,3	0	509,68	46,33	22,99	64,47	0,93	0,02	0,03	0,1	0,08	1,12	1,2	17,3	
кртлета мясная	309	80	180	8	6	35	0,37	0,14	260,48	294,01	31,1	28,53	146,87	0,69	0	1,68	0,09	0,11	1,68	2,68	4,71	
кофейный напиток с молоком	642	200г	157	8	8	10	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	
Итого			614	21,44	21,97	84	1,13	0,53	410,28	831,89	83,63	55,72	230,84	1,98	0,02	1,71	0,22	0,2	3,07	5,8	22,01	

День 3 завтрак																					
запеканка творожная со сметаной	195	150/20	25 2	12	10	11	1,33	0,4 2	308, 95	841, 56	81,5 2	79,1	120, 71	3,0 3	0,0 6	2,4 8	0,1 7	0,2	1,0 8	1, 08	47, 83
Хлеб пшеничный		50	12 0	2,2 8	0,2 4	12,76	0,76	0,0 9	149, 7	27,9	6	4,2	19,5	0,3 3	0	0	0,0 3	0,0 1	0,2 7	2	0
какао с молоком		200г	10 4	2	3	9	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,0 3	0	0	0	0	0	2	0
Итого			47 6	16, 28	13, 24	83,76	2,09	0,5 1	458, 75	869, 76	87,7 2	83,3	140, 21	3,3 9	0,0 6	2,4 8	0,2	0,2 1	1,3 5	6	47, 83
День 4 завтрак																					
тефтели из говяжьего мяса	423	80	19 0	9	14	30	0,22	0,0 6	231, 35	106, 42	61,5 2	16,2 7	71,0 6	0,8	0,0 3	0,0 7	0,0 5	0,0 9	0,3 4	0, 3	0
каша гречневая со сл. маслом	255	150	19 3	9	6	28	0,05	0,0 2	197, 1	80,8 7	33,0 9	9,55	54,3 2	0,5 2	0	0	0,0 7	0,0 4	0,5 5	3, 3	0
Хлеб пшеничный		50	12 0	2,2 8	0,2 4	12,76	0,76	0,0 9	149, 7	27,9	6	4,2	19,5	0,3 3	0	0	0,0 3	0,0 1	0,2 7	2	0
салат из свежих овощей	14	60	18	0,1	0,1 5	1,3	0,6	0,6	30	217, 5	10,5	15	19,5	0,6 75	0	0,9	0,0 45	0,0 3	0,3 9	0, 2	29
чай с сахаром	422	200г	10 5	0	0	9	0	0,0 7	25,2	73,6	60,4	7	45	0,0 9	0,0 1	0	0,0 2	0,0 7	0,0 5	0	5
Итого			62 6	20, 38	20, 39	80,06	1,63	0,8 4	633, 35	506, 29	171, 51	52,0 2	209, 38	2,4 15	0,0 4	0,9 7	0,2 15	0,2 4	1,6	5, 5	34
День 5 завтрак																					
куры запеченные со сметаной	265	100г/15г	40 0	12	17	62	1,22	0,2 7	463, 15	807, 07	23,3 6	39,6 3	141, 5	1,6 7	0,0 4	0,0 5	0,1 7	0,1 5	3,2 3	0, 6	24, 1
каша полевая сл. маслом	245	150	19 3	9	6	36	0,05	0,0 2	197, 1	80,8 7	33,0 9	9,55	54,3 2	0,5 2	0	0	0,0 7	0,0 4	0,5 5	3, 3	0
Хлеб пшеничный		50	12 0	2,2 8	0,2 4	12,76	0,76	0,0 9	149, 7	27,9	6	4,2	19,5	0,3 3	0	0	0,0 3	0,0 1	0,2 7	2	0
кофейный напиток с молоком	588	200г	10 4	8	8	10	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,0 3	0	0	0	0	0	2	0
Итого			81 7	31, 28	31, 24	120,7 6	2,03	0,3 8	810, 05	916, 14	62,6 5	53,3 8	215, 32	2,5 5	0,0 4	0,0 5	0,2 7	0,2	4,0 5	4, 6	24, 1
Процент от суточного потребления			29, 7	32, 0	33, 0	32,0														66	50, 0
День 6 завтрак																					
Каша пшеничная	445	150	16	3,8	4,4	28,71	0,5	0	195,	176,	11,4	92,5	138,	3,1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,9	1,	0

рассыпчатая			0	3	1				18	09	9		31	1	2	1	9	9	3	6	
Соус красный основной	455	20г	24	0,1 6	0,3 4	1,24	0,03	0,0 2	0,56 9	10,9 8	1,35 4	1,40 6	2,74 6	0,0 5	0,0 02	0,1 57	0,0 04	0,0 03	0,0 5	0, 5	0,3 9
колбасные изделия отварные	25	80	13 0	13	12	12	0,1	0,0 6	412, 23	161, 5	23,1 4	16,3 4	86,1	0,7 7	0,0 2	0,5 5	0,0 4	0,0 9	1,7 4	0, 6	0,6 9
икра кабачковая	24	70	73	0,9	3,1 3	5,44	0,49	0,1	292, 93	136, 9	15,4 2	11,5 1	29,3 8	0,3 9	0	1,4 7	0,0 3	0,0 3	0,5	1, 5	5,7 1
Хлеб пшеничный		50	12 0	2,2 8	0,2 4	12,76	0,76	0,0 9	149, 7	27,9	6	4,2	19,5	0,3 3	0	0	0,0 3	0,0 1	0,2 7	2	0
чай с сахаром и лимоном	395	200г	10 4	0	0	20,98	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,0 3	0	0	0	0	0	0, 1	0
Итого			61 1	20, 17	20, 12	81,13	1,88	0,2 7	105 0,7	513, 67	57,6 04	125, 96	276, 04	4,6 8	0,0 42	2,1 87	0,2 94	0,2 23	4,4 9	6, 3	6,7 9
Процент от суточного потребления			29, 1	26, 2	25, 5	24,2					5,2	50,4	16,7	39, 0	6,0		24, 5	15, 9		90	17, 0
День 7 завтрак																					
запеканка вермишел.с мяс со смет	125	250/ 20	26 0	12, 42	12, 76	44	1,31	0,2 7	163, 02	780, 97	28,5 9	40,3	141, 55	1,3 7	0,0 3	0,9 4	0,1 7	0,1 4	2,2 8	1, 2	24, 3
Хлеб лшеничный		50	12 0	2,2 8	0,2 4	12,76	0,76	0,0 9	149, 7	27,9	6	4,2	19,5	0,3 3	0	0	0,0 3	0,0 1	0,2 7	2	0
св.овощи резанные	25	60	59	1,2	2	26	0,35	0,0 5	4	70,5	11,5	7	21	0,3	0	0,0 3	0,0 1	0,0 2	0,1	2	5
какао с молоком	395	200г	10 4	8	8	10	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,0 3	0	0	0	0	0	0, 1	0
Итого			54 3	23, 9	23	92,76	2,42	0,4 1	316, 82	879, 67	46,2 9	51,5	182, 05	2,0 3	0,0 3	0,9 7	0,2 1	0,1 7	2,6 5	6, 8	29, 3
День 8 завтрак																					
рыба запеченная с овощами	487	150	17 6	6,5	5	43	1,14	0,3 12	304, 85	368, 89	41,7 4	26,6 6	56,8 2	0,9 12	0,0 24	2,0 4	0,0 72	0,0 6	1,0 92	22 ,5	10
картофель отварной сл.м.		150	14 9	4,9 7	5,9 2	12,72	0,04	0,0 1	171, 15	68,9 3	21,4 8	8,46	49,7 9	0,6 6	0,0 1	0	0,0 7	0,0 4	0,5 2	1, 5	0,0 9
Хлеб пшеничный		50	12 0	2,2 8	0,2 4	12,76	0,76	0,0 9	149, 7	27,9	6	4,2	19,5	0,3 3	0	0	0,0 3	0,0 1	0,2 7	2	0
кофейный напиток с молоком	395	200г	10 4	6	8	10	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,0 3	0	0	0	0	0	0, 1	20
Итого			54 9	19, 75	19, 16	78,48	1,94	0,4 12	625, 8	466, 02	69,4 2	39,3 2	126, 11	1,9 32	0,0 34	2,0 4	0,1 72	0,1 1	1,8 82	4, 8	30, 09

Процент от суточного потребления			26,1	25,6	24,3	23,4					6,3	15,7	7,6	16,1	4,9		14,3	7,9		69	75,0	
День 9 завтрак																						
каша гречневая сл.м.	443	150	186	5,16	8,73	28,7	0,85	0,19	0	509,68	46,33	22,99	64,47	0,93	0,02	0,03	0,18	0,08	1,12	0,3	0	
филе куриное тушен. с овощами	236	80	125	11,5	10,14	5,88	0,12	0,11	61,31	166,89	28,41	18,52	96,19	0,76	0,01	0,21	0,07	0,07	0,82	0,2	0	
Овощи тушённые	210	60	65	1,2	1,15	23,85	0,6	0,6	30	217,5	10,5	15	19,5	0,675	0	0,9	0,045	0,03	0,39	2	10	
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76	0,76	0,09	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,03	0,01	0,27	2	0	
чай с сахаром	395	200г	104	0	0	9	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0,1	20	
Всего за 1 день			600	20,14	20,26	80,19														4,6	30	
Процент от суточного потребления			28,0	26,0	25,0	25,0														68	75,0	
День 10 завтрак																						
плов из куриного мяса	403	250	243	10	11	42	0,85	0,19	0	509,68	46,33	22,99	64,47	0,93	0,02	0,03	0,18	0,08	1,12	0	0	
винегрет	14	60	133	8,5	9,5	17,5	0,6	0,6	30	217,5	10,5	15	19,5	0,675	0	0,9	0,045	0,03	0,39	3	10	
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76	0,76	0,09	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,03	0,01	0,27	2	0	
какао с молоком		200г	104	0	0	9	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0,1	20	
Итого			600	20,78	20,74	81,26	2,21	0,88	179,8	755,38	63,03	42,19	103,47	1,965	0,02	0,93	0,175	0,12	1,78	5,1	30	
Процент от суточного потребления			28,6	27,0	26,3	24,3					5,7	16,9	6,3	16,4	2,9		14,6	8,6		73	75,0	
Средняя величина за 10 дней			614,2	21,18	21,68	83	2,46	0,63	745	822	65,3	43,2	105	2	0,023	1,67	0,202	0,1	1,75	6,7	32	

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Территориального отдела
управления Роспотребнадзора по
Ростовской области
в г. Азове, Азовском, Зерноградском,
Кагальницком районах

«10» сентября 2020г.

И. Н. Гарькавая

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий Азовским РОО



М. В. Захарная

«__» _____ 2020г.



СОГЛАСОВАНО:

И.И. Черный А. В.

А. В. Черный

«__» _____ 2020г.

Перспективное десятидневное меню

**Школьного льготного горячего питания учащихся с ОВЗ в школах Азовского района на 2020-2021 учебный год
составлен согласно Справочника рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений
под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.**

Перспективное двухнедельное меню горячего питания учащихся с ОВЗ в школах Азовского района на 2020-2021учебный год																						
составлен согласно Справочника рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений																						
под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.																						
Наименовние блюда	Тех . кар та №	выхо д	Кк ал	Пищевые вещества (г)					Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)								
				бел ки	жи ры	углев оды	клетч атка	Орг .к- ты	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	кар от	B1	B2	PP	E	C	
Потребность в пищевых веществах и энергии учащихся с 7 до 11 лет 1-4 классы				2100	77	79	335					1100	250	1650	12	0,7		1,2	1,4		7	40
День 1 завтрак																						
колбасные изделия отварные	25	100	185	12	12	3	0,04	0,17	160,23	218,46	156,19	26,56	136,08	0,39	0,03	0,02	0,1	0,2	0,56	0,56	1,62	
макароны отварные со сл. маслом	486	180	163	4	5	24	0,05	0,02	197,1	80,87	33,09	9,55	54,32	0,52	0	0	0,07	0,04	0,55	0,55	0,26	
овощи свежие резанные	12	100	32	4	4	35	0,35	0,05	4	70,5	11,5	7	21	0,3	0	0,03	0,01	0,02	0,1	1,67	5	
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	15	0,76	0,09	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,03	0,01	0,27	2	0	
чай с сахаром	395	200г	124	0	0	9	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0	2	0	
2-ой завтрак																						
рогалик со сгущенным молоком	25	80	235	15	14	12	0,8	0,08	130,5	28	5	4	18	0,32	0	0	0,02	0,01	0,28	0,56	0	
компот из сухофруктов	395	200	124	0	0	9	0	0,09	0	0,3	0,2	0	0	0	0,2	0	0,02	0,01	0,22	2	20	
Итого			624	22,28	21,24	86	1,2	0,33	511,13	398,03	206,98	47,31	230,9	1,57	0,03	0,05	0,21	0,27	1,48	6,88	6,88	
День 2 завтрак																						
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	15	0,76	0,09	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,03	0,01	0,27	2	0	
Пюре картофельное	472	180	157	3,16	7,73	24	1,2	0,3	0	509,68	46,33	22,99	64,47	0,93	0,02	0,03	0,1	0,08	1,12	1,2	17,3	
котлета мясная	309	100	180	8	6	35	0,37	0,14	260,48	294,01	31,1	28,53	146,87	0,69	0	1,68	0,09	0,11	1,68	2,68	4,71	

[illegible]

			3																		
Итого			62 6	20, 38	20, 39	80,06	1,63	0,8 4	633, 35	506, 29	171, 51	52,0 2	209, 38	2,4 15	0,0 4	0,9 7	0,2 15	0,2 4	1,6	5, 5	34
День 5 завтрак																					
куры запеченные со сметаной	26 5	100г/ 15г	40 0	12	17	62	1,22	0,2 7	463, 15	807, 07	23,3 6	39,6 3	141, 5	1,6 7	0,0 4	0,0 5	0,1 7	0,1 5	3,2 3	0, 6	24, 1
каша полевая сл. маслом	24 5	180	19 3	9	6	36	0,05	0,0 2	197, 1	80,8 7	33,0 9	9,55	54,3 2	0,5 2	0	0	0,0 7	0,0 4	0,5 5	3, 3	0
Хлеб пшеничный		50	12 0	2,2 8	0,2 4	12,76	0,76	0,0 9	149, 7	27,9	6	4,2	19,5	0,3 3	0	0	0,0 3	0,0 1	0,2 7	2	0
кофейный напиток с молоком	58 8	200г	10 4	8	8	10	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,0 3	0	0	0	0	0	2	0
2-ой завтрак																					
пирожок с повидлом		100	27 6	4	5	22															
кефир		200	55	3	2,5	12															
Итого			81 7	31, 28	31, 24	120,7 6	2,03	0,3 8	810, 05	916, 14	62,6 5	53,3 8	215, 32	2,5 5	0,0 4	0,0 5	0,2 7	0,2	4,0 5	4, 6	24, 1
Процент от суточного потребления			29, 7	32, 0	33, 0	32,0													66	50, 0	
День 6 завтрак																					
Каша пшеничная рассыпчатая	44 5	180	16 0	3,8 3	4,4 1	28,71	0,5	0	195, 18	176, 09	11,4 9	92,5	138, 31	3,1 1	0,0 2	0,0 1	0,1 9	0,0 9	1,9 3	1, 6	0
Соус красный основной	45 5	20г	24	0,1 6	0,3 4	1,24	0,03	0,0 2	0,56 9	10,9 8	1,35 4	1,40 6	2,74 6	0,0 5	0,0 02	0,1 57	0,0 04	0,0 03	0,0 5	0, 5	0,3 9
колбасные изделия отварные	25	100	13 0	13	12	12	0,1	0,0 6	412, 23	161, 5	23,1 4	16,3 4	86,1	0,7 7	0,0 2	0,5 5	0,0 4	0,0 9	1,7 4	0, 6	0,6 9
икра кабачковая	24	100	73	0,9	3,1 3	5,44	0,49	0,1	292, 93	136, 9	15,4 2	11,5 1	29,3 8	0,3 9	0	1,4 7	0,0 3	0,0 3	0,5	1, 5	5,7 1
Хлеб пшеничный		50	12 0	2,2 8	0,2 4	12,76	0,76	0,0 9	149, 7	27,9	6	4,2	19,5	0,3 3	0	0	0,0 3	0,0 1	0,2 7	2	0
чай с сахаром и лимоном	39 5	200г	10 4	0	0	20,98	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,0 3	0	0	0	0	0	0, 1	0
2-ой завтрак																					
рогалик со сгущенным молоком	25	80	23 5	15	14	12	0,8	0,0 8	130, 5	28	5	4	18	0,3 2	0	0	0,0 2	0,0 1	0,2 8	0, 56	0
компот из сухофруктов	39 5	200	12 4	0	0	9	0	0,0 9	0	0,3	0,2	0	0	0	0,2	0	0,0 2	0,0 1	0,2 2	2	20

Итого			61 1	20, 17	20, 12	81,13	1,88	0,2 7	105 0,7	513, 67	57,6 04	125, 96	276, 04	4,6 8	0,0 42	2,1 87	0,2 94	0,2 23	4,4 9	6, 3	6,7 9
Процент от суточного потребления			29, 1	26, 2	25, 5	24,2					5,2	50,4	16,7	39, 0	6,0		24, 5	15, 9		90	17, 0
День 7 завтрак																					
запеканка вермишел.с мяс со смет	12 5	200г/ 30г	26 0	12, 42	12, 76	44	1,31	0,2 7	163, 02	780, 97	28,5 9	40,3	141, 55	1,3 7	0,0 3	0,9 4	0,1 7	0,1 4	2,2 8	1, 2	24, 3
Хлеб лшеничный		50	12 0	2,2 8	0,2 4	12,76	0,76	0,0 9	149, 7	27,9	6	4,2	19,5	0,3 3	0	0	0,0 3	0,0 1	0,2 7	2	0
св.овощи резанные	25	100	59	1,2	2	26	0,35	0,0 5	4	70,5	11,5	7	21	0,3	0	0,0 3	0,0 1	0,0 2	0,1	2	5
какао с молоком	39 5	200г	10 4	8	8	10	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,0 3	0	0	0	0	0	0, 1	0
2-ой завтрак																					
йогурт питьевой		200	18 9	4	8	2,5	12														
печенье		50	12 5	3	4	5	3														
Итого			54 3	23, 9	23	92,76	2,42	0,4 1	316, 82	879, 67	46,2 9	51,5	182, 05	2,0 3	0,0 3	0,9 7	0,2 1	0,1 7	2,6 5	6, 8	29, 3
День 8 завтрак																					
рыба запеченная с овощами	48 7	200	17 6	6,5	5	43	1,14	0,3 12	304, 85	368, 89	41,7 4	26,6 6	56,8 2	0,9 12	0,0 24	2,0 4	0,0 72	0,0 6	1,0 92	22 ,5	10
картофель отварной сл.м.		200	14 9	4,9 7	5,9 2	12,72	0,04	0,0 1	171, 15	68,9 3	21,4 8	8,46	49,7 9	0,6 6	0,0 1	0	0,0 7	0,0 4	0,5 2	1, 5	0,0 9
Хлеб пшеничный		50	12 0	2,2 8	0,2 4	12,76	0,76	0,0 9	149, 7	27,9	6	4,2	19,5	0,3 3	0	0	0,0 3	0,0 1	0,2 7	2	0
кофейный напиток с молоком	39 5	200г	10 4	6	8	10	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,0 3	0	0	0	0	0	0, 1	20
2-ой завтрак																					
булочка с изюмом		100	28 0	4	5	34															0
сок фруктовый		200	12 4	0	0	15															20
Итого			54 9	19, 75	19, 16	78,48	1,94	0,4 12	625, 8	466, 02	69,4 2	39,3 2	126, 11	1,9 32	0,0 34	2,0 4	0,1 72	0,1 1	1,8 82	4, 8	30, 09
Процент от суточного потребления			26, 1	25, 6	24, 3	23,4					6,3	15,7	7,6	16, 1	4,9		14, 3	7,9		69	75, 0

[illegible]

[illegible]

День 8 завтрак																					
2-ой завтрак																					
булочка с изюмом		100	280	4	5	34															0
сок фруктовый		200	124	0	0	15															20
Итого			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4,8	0
Процент от суточного потребления			0,0	0,0	0,0	0,0					0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0		69	75,0
День 9 завтрак																					
2-ой завтрак																					
плюшка с сахаром		100	280	5	6	22															
фрукты свежие		150	123	2	0	12															20
Всего за 1 день			600	20,14	20,26	80,19														4,6	30
Процент от суточного потребления			28,0	26,0	25,0	25,0														68	75,0
День 10 завтрак																					
2-ой завтрак																					
пирожок с повидлом		100	276	4	5	22															
кефир		200	55	3	2,5	12															
Итого			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5,1	30
Процент от суточного потребления			0,0	0,0	0,0	0,0					0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0		73	75,0
Средняя величина за 10 дней			614,2	21,18	21,68	83	2,46	0,63	745	822	65,3	43,2	105	2	0,023	1,67	0,202	0,1	1,75	6,7	32

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Территориального отдела
управления Роспотребнадзора по
Ростовской области
в г. Азове, Азовском, Зерноградском,
Кагальницком районах

«10» сентября 2020г.

И. Н. Гарькавая

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий Азовским РОО

М. В. Заярная

«__» _____ 2020г.



СОГЛАСОВАНО:

ИП Черный А. В.

А. В. Черный

«__» _____ 2020г.

Перспективное десятидневное меню
Школьного льготного питания 5-11 классов в школах Азовского района на 2020-2021 учебный год на
осеннее-зимний период
составлен согласно Справочника рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений
под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.

Перспективное десятидневное меню горячего льготного питания учащихся 5-11 классов в школах Азовского района на осенне-зимний период 2020-2021 учебный год																						
составлен согласно Справочника рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений																						
под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.																						
Наименовние блюда	Тех · кар та №	выхо д	Кка л	Пищевые вещества (г)					Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)							
				бел ки	жи ры	углево ды	клетча тка	Орг. к- ты	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	кар от	B1	B2	PP	E	C	
Потребность в пищевых веществах и энергии учащихся с 11до 18 лет 5-11 классы				277 3	90	92	383					110 0	250	165 0	12	0,7		1,2	1,4		7	40
День 1 завтрак																						
колбасные изделия отварные	25	100	220	13	16	6	0,04	0,17	160, 23	218, 46	156, 19	26,5 6	136, 08	0,3 9	0,0 3	0,0 2	0,1	0,2	0,5 6	0, 56	1,6 2	
макароны отварные со сл. маслом	486	180	183	5	6	30	0,05	0,02	197, 1	80,8 7	33,0 9	9,55	54,3 2	0,5 2	0	0	0,0 7	0,0 4	0,5 5	0, 55	0,2 6	
овощи свежие резанные	12	100	70	5	5	45	0,35	0,05	4	70,5	11,5	7	21	0,3	0	0,0 3	0,0 1	0,0 2	0,1	1, 67	5	
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,2 4	15	0,76	0,09	149, 7	27,9	6	4,2	19,5	0,3 3	0	0	0,0 3	0,0 1	0,2 7	2	0	
чай с сахаром	395	200г	124	0	0	9	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,0 3	0	0	0	0	0	2	0	
Итого			717	25,2 8	27, 24	105	1,2	0,33	511, 13	398, 03	206, 98	47,3 1	230, 9	1,5 7	0,0 3	0,0 5	0,2 1	0,2 7	1,4 8	6, 88	6,8 8	
День 2 завтрак																						
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,2 4	15	0,76	0,09	149, 7	27,9	6	4,2	19,5	0,3 3	0	0	0,0 3	0,0 1	0,2 7	2	0	
Пюре картофельное	472	180	187	4,16	6,3 0	34	1,2	0,3	0	509, 68	46,3 3	22,9 9	64,4 7	0,9 3	0,0 2	0,0 3	0,1	0,0 8	1,1 2	1, 2	17, 3	
котлета мясная	309	100	210	8	10, 3	35	0,37	0,14	260, 48	294, 01	31,1	28,5 3	146, 87	0,6 9	0	1,6 8	0,0 9	0,1 1	1,6 8	2, 68	4,7 1	
кофейный	642	200г	157	8	8	10	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	

напиток с молоком														3							
Итого			674	22,4 4	24, 84	94	1,13	0,53	410, 28	831, 89	83,6 3	55,7 2	230, 84	1,9 8	0,0 2	1,7 1	0,2 2	0,2	3,0 7	5, 8	22, 01
День 3 завтрак																					
запеканка творожная со сметаной	195	200/20	289	18	20	62	1,33	0,42	308, 95	841, 56	81,5 2	79,1	120, 71	3,0 3	0,0 6	2,4 8	0,1 7	0,2	1,0 8	1, 08	47, 83
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,2 4	12,76	0,76	0,09	149, 7	27,9	6	4,2	19,5	0,3 3	0	0	0,0 3	0,0 1	0,2 7	2	0
какао с молоком		200г	104	2	3	9	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,0 3	0	0	0	0	0	2	0
Итого			513	22,2 8	23, 24	83,76	2,09	0,51	458, 75	869, 76	87,7 2	83,3	140, 21	3,3 9	0,0 6	2,4 8	0,2	0,2 1	1,3 5	6	47, 83
День 4 завтрак																					
тефтели из говяжьего мяса	423	100	220	12	16	42	0,22	0,06	231, 35	106, 42	61,5 2	16,2 7	71,0 6	0,8	0,0 3	0,0 7	0,0 5	0,0 9	0,3 4	0, 3	0
каша гречневая со сл. маслом	255	200	213	9	8	28	0,05	0,02	197, 1	80,8 7	33,0 9	9,55	54,3 2	0,5 2	0	0	0,0 7	0,0 4	0,5 5	3, 3	0
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,2 4	12,76	0,76	0,09	149, 7	27,9	6	4,2	19,5	0,3 3	0	0	0,0 3	0,0 1	0,2 7	2	0
салат из свежих овощей	14	100	55	0,1	0,1 5	1,3	0,6	0,6	30	217, 5	10,5	15	19,5	0,6 75	0	0,9	0,0 45	0,0 3	0,3 9	0, 2	29
чай с сахаром	422	200г	105	0	0	9	0	0,07	25,2	73,6	60,4	7	45	0,0 9	0,0 1	0	0,0 2	0,0 7	0,0 5	0	5
Итого			713	23,3 8	24, 39	92,06	1,63	0,84	633, 35	506, 29	171, 51	52,0 2	209, 38	2,4 15	0,0 4	0,9 7	0,2 15	0,2 4	1,6	5, 5	34
Процент от суточного потребления			25, 7	26,0	26, 5	24,0					15,6	20,8	12,7	20, 1	5,7		17, 9	17, 1		79	85, 0
День 5 завтрак																					
куры запеченные со сметаной	265	100г/20г	400	12	17	62	1,22	0,27	463, 15	807, 07	23,3 6	39,6 3	141, 5	1,6 7	0,0 4	0,0 5	0,1 7	0,1 5	3,2 3	0, 6	24, 1
каша полевая сл. маслом	245	200	213	9	8	46	0,05	0,02	197, 1	80,8 7	33,0 9	9,55	54,3 2	0,5 2	0	0	0,0 7	0,0 4	0,5 5	3, 3	0
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,2 4	12,76	0,76	0,09	149, 7	27,9	6	4,2	19,5	0,3 3	0	0	0,0 3	0,0 1	0,2 7	2	0

кофейный напиток с молоком	588	200г	104	8	8	10	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0	2	0
Итого			837	31,28	33,24	130,76	2,03	0,38	810,05	916,14	62,65	53,38	215,32	2,55	0,04	0,05	0,27	0,2	4,05	4,6	24,1
Процент от суточного потребления			29,7	32,0	33,0	32,0														66	50,0
День 6 завтрак																					
Каша пшеничная рассыпчатая	445	200	190	4,83	6,40	36,71	0,5	0	195,18	176,09	11,49	92,5	138,31	3,11	0,02	0,01	0,19	0,09	1,93	1,6	0
Соус красный основной	455	20г	26	0,16	0,34	1,24	0,03	0,02	0,569	10,98	1,354	1,406	2,746	0,05	0,02	0,157	0,04	0,03	0,05	0,5	0,39
колбасные изделия отварные	25	100	180	15	16	14	0,1	0,06	412,23	161,5	23,14	16,34	86,1	0,77	0,02	0,55	0,04	0,09	1,74	0,6	0,69
икра кабачковая	24	100	95	1,2	3,13	19,44	0,49	0,1	292,93	136,9	15,42	11,51	29,38	0,39	0	1,47	0,03	0,03	0,5	1,5	5,71
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76	0,76	0,09	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,03	0,01	0,27	2	0
чай с сахаром и лимоном	395	200г	104	0	0	20,98	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0,1	0
Итого			715	23,47	26,11	105,13	1,88	0,27	1050,7	513,67	57,604	125,96	276,04	4,68	0,042	2,187	0,294	0,223	4,49	6,3	6,79
Процент от суточного потребления			25,8	26,1	28,4	27,4					5,2	50,4	16,7	39,0	6,0		24,5	15,9		90	17,0
День 7 завтрак																					
запеканка вермишел.с мяс со смет	125	200г/20г	290	14,42	16,76	56	1,31	0,27	163,02	780,97	28,59	40,3	141,55	1,37	0,03	0,94	0,17	0,14	2,28	1,2	24,3
Хлеб лшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76	0,76	0,09	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,03	0,01	0,27	2	0
св.овощи резанные	25	100	70	2,2	3	26	0,35	0,05	4	70,5	11,5	7	21	0,3	0	0,03	0,01	0,02	0,1	2	5
какао с молоком	395	200г	104	8	8	10	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0,1	0

[illegible]

плов из куриного мяса	403	250	283	12	14	42	0,85	0,19	0	509,68	46,33	22,99	64,47	0,93	0,02	0,03	0,1	0,08	1,12	0	0
винегрет	14	100	153	8,5	9,5	27,5	0,6	0,6	30	217,5	10,5	15	19,5	0,675	0	0,9	0,045	0,03	0,39	3	10
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76	0,76	0,09	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,03	0,01	0,27	2	0
какао с молоком		200г	104	0	0	9	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0,1	20
Итого			660	22,78	23,74	91,26	2,21	0,88	179,8	755,38	63,03	42,19	103,47	1,965	0,02	0,93	0,175	0,12	1,78	5,1	30
Процент от суточного потребления			23,8	25,3	25,8	23,8					5,7	16,9	6,3	16,4	2,9		14,6	8,6		73	75,0
Средняя величина за 10 дней			614,2	24,18	26,68	102.6	2,46	0,63	745	822	65,3	43,2	105	2	0,023	1,67	0,202	0,1	1,75	6,7	32