

МБОУ «Школа №1 с/п.о. Азовского района»

Согласовано:

Директор

И. И. Борзук

УТВЕРЖДАЮ

ИП Черный А. В.

Васильев

Черный А. В.

Перспективное двухнедельное меню горячего питания учащихся 5 - 11 классов в школах Азовского района на осенне-зимний период 2021 - 2022 учебный год

№	Наименование блюд	Выход В грамм	Сборник Рецептур	Энерг Ценность	Белки	Жиры	Угле- Воды	В 1	В 2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Цена
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1-день																
Завтрак																
1	Каша гречневая вязкая	150	514/2008	151	4,5	5,1	21,9									16,5
2	Хлеб пшеничный в/с	50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7	2,5
3	Масло сливочное	20	Пром.пр-ва	77	0,08	7,82	0,06	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	7,4
4	Сыр	15	398/2008	205	10,5	17,8	1,2	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	10,6
5	Чай с сахаром	200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого			606	18,88	31,02	57,86	0,24	0,33	2,5	19	196	322	69,4	4,1	40
2-день																
Завтрак																
1	Плов из птицы	100	492/2004	258	22,6	17	0	0,04	0,12	1,4	40	33	156	19	1,6	23,3
2	Зеленый горошек	50	пром.пр-ва	34	1,92	0,12	3,96	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	7,5
3	Хлеб пшеничный в/с	50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7	2,5
4	Масло сливочное	10	Пром.пр-ва	77	0,08	7,82	0,06	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	3,7
5	Чай с сахаром	200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого			542	28,4	25,24	38,72	0,29	0,24	3,6	58	121	358	83,4	7,1	40
3-день																
Завтрак																
1	Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром	210	161/2004	269,33	8,281	9,018	38,56	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	25

2	Хлеб пшеничный в/с	50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7	2,5
3	Какао с молоком	200	693/2004	175,1	1,33	1,5	12,77	0,04	0,06	1,3	0,01	122	90	14	0,6	12,5
	Итого			561,43	13,41	10,82	72,03	0,19	0,35	1,6	10	278	326	52,4	1,9	40
4-день																
	Завтрак															
1	Сосиска отварная	40	413/2004	255,68	10,6	15,3	37	0,19	1,41	12,7	6216	30	239	17	5	18
2	Макаронны отварные	130	332/2004	182,56	2,4	4,9	23,5	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	10,9
3	Огурец соленый	40	Пром.пр-ва	15,15	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	5,6
4	Чай с сахаром	200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
5	Хлеб пшеничный в/с	50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7	2,5
	Итого			626,39	17,4	20,48	96,46	0,44	1,58	37,5	6220	168	409	81,4	8,7	40
5-день																
	Завтрак															
1	Каша гречневая вязкая	150	514/2008	151	4,5	5,1	21,9									16,5
2	Хлеб пшеничный в/с	50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7	2,5
3	Масло сливочное	20	Пром.пр-ва	77	0,08	7,82	0,06	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	7,4
4	Сыр	15	398/2008	205	10,5	17,8	1,2	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	10,6
5	Чай с сахаром	200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого			606	18,88	31,02	57,86	0,24	0,33	2,5	19	196	322	69,4	4,1	40
6-день																
	Завтрак															
1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	210	284/2008	269	6,3	7,09	44,8	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	25
2	Хлеб высший сорт	50	пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7	2,5
3	Какао с молоком	200	693/2004	175,1	1,33	1,5	12,77	0,04	0,06	1,3	0,01	122	90	14	0,6	12,5
	Итого			561,1	11,43	8,89	78,27	0,19	0,35	1,6	10	278	326	52,4	1,9	40
7-день																
1	Котлеты рубленые из птицы	70	498/2004	391,47	25,04	26,62	12,97	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	24
2	Макаронны отварные	130	332/2004	182,56	2,4	4,9	23,5	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	10,5
3	Хлеб высший сорт	50	пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7	2,5
4	Чай с сахаром	200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого			747,03	31,24	31,82	71,17	0,26	0,2	8,7	4	102	237	63,4	3,3	40
8-день																
	Завтрак															

1	Колбаса вареная	50	398/2008	205	10,5	17,8	1,2	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	18
2	Каша гречневая вязкая	150	514/2008	151	4,5	5,1	21,9									16,5
3	Хлеб пшеничный в/с	50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7	2,5
4	Чай с сахаром	200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого			529	18,8	23,2	57,8	0,15	0,29	2,5	10	172	244	44,4	2,1	40
9-день																
	Завтрак															
1	Плов из птицы	150	492/2004	258	22,6	17	0	0,04	0,12	1,4	40	33	156	19	1,6	34,5
2	Чай с сахаром	200	631/2004	126,91	0,18	0,18	28,36	0	0	0,4	0	16	6	6	1	3
3	Хлеб пшеничный в/с	50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7	2,5
	Итого			501,91	26,58	17,48	49,06	0,11	0,16	1,8	40	73	200	33,4	3,3	40
10-день																
	Завтрак															
1	Биточки рыбные	50	364/2008	185	14,8	5,4	15,5	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6	21,56
2	Картофель отварной	120	518/2004	253,06	3,5	4,5	23,7	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	12,94
3	Хлеб пшеничный в/с	50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7	2,5
4	Чай с сахаром	200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого			611,06	22,1	10,2	73,9	0,37	0,26	19,2	44	133	316	69,4	4,1	40