

МБОУ «Школа №10»
Азовского района

Согласовано:

Директор

И. И. Борзунова

Sheet1

УТВЕРЖДАЮ

ИП Черный А. В.

Черный А. В.

Перспективное двухнедельное меню горячего питания учащихся 1-4 классов в школах Азовского района на осенне-зимний период
2021 - 2022 учебный год

№	Наименование блюд	Выход	Сборник	Энерг	Белки	Жиры	Угле-	В 1	В 2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Цена
		В грамма	Рецептур	Ценность			Воды									
				Ккал												
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1-день																
Завтрак																
1	Колбаса вареная	80	398/2008	205	10,5	17,8	1,2	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	30,61
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	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
5	Чай с сахаром	200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	4
	Итого			606	18,88	31,02	57,86	0,24	0,33	2,5	19	196	322	69,4	4,1	61,01
2-день																
Завтрак																
1	Плов из птицы	180	492/2004	258	22,6	17	0	0,04	0,12	1,4	40	33	156	19	1,6	39,61
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	20	Пром.пр-ва	77	0,08	7,82	0,06	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	7,4
5	Чай с сахаром	200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	4
	Итого			542	28,4	25,24	38,72	0,29	0,24	3,6	58	121	358	83,4	7,1	61,01

<i>3-день</i>																
<i>Завтрак</i>																
1	Каша овсяная вязкая молочная с маслом,сахар	210	161/2004	269,33	8,281	9,018	38,56	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	23,85
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	20	Пром.пр-ва	80	3,8	4,8	0	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	13,76
5	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	13,5
	Итого			718,43	17,29	23,44	72,09	0,28	0,39	3,8	19	318	412	83,4	4,7	61,01
<i>4-день</i>																
<i>Завтрак</i>																
1	Сосиска отварная	80	413/2004	255,68	10,6	15,3	37	0,19	1,41	12,7	6216	30	239	17	5	35
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	13,91
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	4
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	61,01
<i>5-день</i>																
<i>Завтрак</i>																
1	Колбаса вареная	80	398/2008	205	10,5	17,8	1,2	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	30,61
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	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
5	Чай с сахаром	200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	4
	Итого			606	18,88	31,02	57,86	0,24	0,33	2,5	19	196	322	69,4	4,1	61,01
<i>6-день</i>																
<i>Завтрак</i>																
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	23,85
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	13,5
4	Масло сливочное	20	Пром.пр-ва	73,3	0,08	7,82	0,06	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	7,4

5	Сыр	20	Пром.пр-ва	80	3,8	4,8	0	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	13,76
	Итого			714,4	15,31	21,51	78,33	0,28	0,39	3,8	19	318	412	83,4	4,7	61,01
<i>7-день</i>																
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	33,1
2	Макароны отварные	130	332/2004	182,56	2,4	4,9	23,5	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	13,91
3	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
4	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
5	Чай с сахаром	200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	4
	Итого			781,03	33,16	31,94	75,13	0,35	0,24	8,7	13	126	315	88,4	5,3	61,01
<i>8-день</i>																
<i>Завтрак</i>																
1	Колбаса вареная	80	398/2008	205	10,5	17,8	1,2	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	30,61
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	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
5	Чай с сахаром	200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	4
	Итого			606	18,88	31,02	57,86	0,24	0,33	2,5	19	196	322	69,4	4,1	61,01
<i>9-день</i>																
<i>Завтрак</i>																
1	Плов из птицы	170	492/2004	258	22,6	17	0	0,04	0,12	1,4	40	33	156	19	1,6	39,61
2	Икра кабачковая	80	пром.пр-ва	62,8	0,5	2	3,25	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	10,7
3	Компот из свежих яблок	200	631/2004	126,91	0,18	0,18	28,36	0	0	0,4	0	16	6	6	1	8,2
4	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			564,71	27,08	19,48	52,31	0,2	0,2	1,8	49	97	278	58,4	5,3	61,01
<i>10-день</i>																
<i>Завтрак</i>																
1	Биточки рыбные	90	364/2008	185	14,8	5,4	15,5	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6	35,97
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	Огурец соленый	40	Пром.пр-ва	20,2	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	5,6
4	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

Sheet1

5	Чай с сахаром	200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	4
	Итого			631,26	22,7	10,2	75,2	0,4	0,29	36,2	44	191	356	89,4	5,3	61,01