

МБОУ «Школа №10»  
Азовского района

Согласовано:

Директор

*И.И. Бардулова*

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    |
| <b>1-день</b>  |                       |          |            |          |       |       |       |      |      |     |    |     |      |      |     |       |
| <b>Завтрак</b> |                       |          |            |          |       |       |       |      |      |     |    |     |      |      |     |       |
| 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 |
| <b>2-день</b>  |                       |          |            |          |       |       |       |      |      |     |    |     |      |      |     |       |
| <b>Завтрак</b> |                       |          |            |          |       |       |       |      |      |     |    |     |      |      |     |       |
| 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 | <b>23,85</b> |
| 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 | <b>2,5</b>   |
| 3              | Масло сливочное                             | 20  | Пром.пр-ва | 77     | 0,08  | 7,82  | 0,06  | 0,09 | 0,04 | 0    | 9    | 24  | 78   | 25   | 2   | <b>7,4</b>   |
| 4              | Сыр   | 20  | Пром.пр-ва | 80     | 3,8   | 4,8   | 0     | 0    | 0    | 2,2  | 0    | 16  | 8    | 6    | 0,8 | <b>13,76</b> |
| 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 | <b>13,5</b>  |
|                | Итого                                       |     |            | 718,43 | 17,29 | 23,44 | 72,09 | 0,28 | 0,39 | 3,8  | 19   | 318 | 412  | 83,4 | 4,7 | <b>61,01</b> |
| <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   | <b>35</b>    |
| 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   | <b>13,91</b> |
| 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 | <b>5,6</b>   |
| 4              | Чай с сахаром                               | 200 | 686/2004   | 56     | 0     | 0     | 14    | 0    | 0    | 2,2  | 0    | 16  | 8    | 6    | 0,8 | <b>4</b>     |
| 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 | <b>2,5</b>   |
|                | Итого                                       |     |            | 626,39 | 17,4  | 20,48 | 96,46 | 0,44 | 1,58 | 37,5 | 6220 | 168 | 409  | 81,4 | 8,7 | <b>61,01</b> |
| <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 | <b>30,61</b> |
| 2              | Каша гречневая вязкая                       | 150 | 514/2008   | 151    | 4,5   | 5,1   | 21,9  |      |      |      |      |     |      |      |     | <b>16,5</b>  |
| 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 | <b>2,5</b>   |
| 4              | Масло сливочное                             | 20  | Пром.пр-ва | 77     | 0,08  | 7,82  | 0,06  | 0,09 | 0,04 | 0    | 9    | 24  | 78   | 25   | 2   | <b>7,4</b>   |
| 5              | Чай с сахаром                               | 200 | 686/2004   | 56     | 0     | 0     | 14    | 0    | 0    | 2,2  | 0    | 16  | 8    | 6    | 0,8 | <b>4</b>     |
|                | Итого                                       |     |            | 606    | 18,88 | 31,02 | 57,86 | 0,24 | 0,33 | 2,5  | 19   | 196 | 322  | 69,4 | 4,1 | <b>61,01</b> |
| <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 | <b>23,85</b> |
| 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 | <b>2,5</b>   |
| 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 | <b>13,5</b>  |
| 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   | <b>7,4</b>   |

|                |                           |     |            |        |       |       |       |      |      |      |    |     |      |      |     |              |
|----------------|---------------------------|-----|------------|--------|-------|-------|-------|------|------|------|----|-----|------|------|-----|--------------|
| 5              | Сыр                       | 20  | Пром.пр-ва | 80     | 3,8   | 4,8   | 0     | 0    | 0    | 2,2  | 0  | 16  | 8    | 6    | 0,8 | <b>13,76</b> |
|                | Итого                     |     |            | 714,4  | 15,31 | 21,51 | 78,33 | 0,28 | 0,39 | 3,8  | 19 | 318 | 412  | 83,4 | 4,7 | <b>61,01</b> |
| <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 | <b>33,1</b>  |
| 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   | <b>13,91</b> |
| 3              | Зеленый горошек           | 50  | пром.пр-ва | 34     | 1,92  | 0,12  | 3,96  | 0,09 | 0,04 | 0    | 9  | 24  | 78   | 25   | 2   | <b>7,5</b>   |
| 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 | <b>2,5</b>   |
| 5              | Чай с сахаром             | 200 | 686/2004   | 56     | 0     | 0     | 14    | 0    | 0    | 2,2  | 0  | 16  | 8    | 6    | 0,8 | <b>4</b>     |
|                | Итого                     |     |            | 781,03 | 33,16 | 31,94 | 75,13 | 0,35 | 0,24 | 8,7  | 13 | 126 | 315  | 88,4 | 5,3 | <b>61,01</b> |
| <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 | <b>30,61</b> |
| 2              | Каша гречневая вязкая     | 150 | 514/2008   | 151    | 4,5   | 5,1   | 21,9  |      |      |      |    |     |      |      |     | <b>16,5</b>  |
| 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 | <b>2,5</b>   |
| 4              | Масло сливочное           | 20  | Пром.пр-ва | 77     | 0,08  | 7,82  | 0,06  | 0,09 | 0,04 | 0    | 9  | 24  | 78   | 25   | 2   | <b>7,4</b>   |
| 5              | Чай с сахаром             | 200 | 686/2004   | 56     | 0     | 0     | 14    | 0    | 0    | 2,2  | 0  | 16  | 8    | 6    | 0,8 | <b>4</b>     |
|                | Итого                     |     |            | 606    | 18,88 | 31,02 | 57,86 | 0,24 | 0,33 | 2,5  | 19 | 196 | 322  | 69,4 | 4,1 | <b>61,01</b> |
| <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 | <b>39,61</b> |
| 2              | Икра кабачковая           | 80  | пром.пр-ва | 62,8   | 0,5   | 2     | 3,25  | 0,09 | 0,04 | 0    | 9  | 24  | 78   | 25   | 2   | <b>10,7</b>  |
| 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   | <b>8,2</b>   |
| 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 | <b>2,5</b>   |
|                | Итого                     |     |            | 564,71 | 27,08 | 19,48 | 52,31 | 0,2  | 0,2  | 1,8  | 49 | 97  | 278  | 58,4 | 5,3 | <b>61,01</b> |
| <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 | <b>35,97</b> |
| 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   | <b>12,94</b> |
| 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 | <b>5,6</b>   |
| 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 | <b>2,5</b>   |

## 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 | <b>61,01</b> |