

Согласованно:

МБОУ Гусаревская СОШ Азовского района

М.С. Овчинникова

Приложение №2 к договору _____ от _____

Утверждаю:

ИП Черный А.В.

Перспективное двухнедельное меню горячего питания учащихся 1-4 классов в школах Азовского района на 2020-2021 учебный год составлено согласно Справочника рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.



Наименовние блюда	Тех. карта №	выход	Ккал	Пищевые вещества (г)					Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)							
				белки	жиры	углеводы	клетчатка	Орг.к-ты	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	карот	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	
котлета 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																						
Каша рисовая молотчная	255	200	213	9	8	28	0,05	0,02	197,1	80,87	33,09	9,55	54,32	0,52	0	0	0,07	0,04	0,55	3,3	0	
Бутерброд с маслом		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		200г	124	0	0	9	0	0	0,1	0,1	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0	2	0	
Итого			457	11,28	8,24	83,76	0,81	0,11	346,9	108,87	39,29	13,75	73,82	0,88	0	0	0,1	0,05	0,82	6	0	
День 4 завтрак																						
тефтели из говяжьего мяса	423	80	190	9	14	30	0,22	0,06	231,35	106,42	61,52	16,27	71,06	0,8	0,03	0,07	0,05	0,09	0,34	0,3	0	
каша гречневая со сл. маслом	255	150	193	9	6	28	0,05	0,02	197,1	80,87	33,09	9,55	54,32	0,52	0	0	0,07	0,04	0,55	3,3	0	
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	
салат из свежих овощей	14	60	18	0,1	0,15	1,3	0,6	0,6	30	217,5	10,5	15	19,5	0,675	0	0,9	0,045	0,03	0,39	0,2	29	
Компот из сухофруктов	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			625	20,38	20,39	80,06	1,63	0,77	608,25	432,99	111,31	45,02	164,38	2,355	0,03	0,97	0,195	0,17	1,55	5,5	34	
День 5 завтрак																						
филе куриное тушен. с овощами	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	

каша полевая сл. маслом	245	150	193	9	6	36	0,05	0,02	197,1	80,87	33,09	9,55	54,32	0,52	0	0	0,07	0,04	0,55	3,3	0
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
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			597	27,28	20,24	93,76	1,18	0,25	607,38	403,08	70,39	42,28	220,69	1,57	0	1,68	0,19	0,16	2,5	4,6	4,71
Процент от суточного потребления			29,7	32,0	33,0	32,0														66	50,0
День 6 завтрак																					
Каша пшеничная рассыпчатая	445	150	160	3,83	4,41	28,71	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	24	0,16	0,34	1,24	0,03	0,02	0,569	10,98	1,354	1,406	2,746	0,05	0,002	0,157	0,004	0,003	0,05	0,5	0,39
колбасные изделия отварные	25	80	130	13	12	12	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	70	73	0,9	3,13	5,44	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			611	20,17	20,12	81,13	1,88	0,27	1050,709	513,67	57,604	125,956	276,036	4,68	0,042	2,187	0,294	0,223	4,49	6,3	6,79
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																					
Суп молочный с крупой гречневой	443	180	216	6,16	8,73	48,7	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	0,3	0
Бутерброд с маслом		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	124	0	0	9	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0	2	0
Итого			460	8,44	8,97	70,46	1,61	0,28	149,8	537,88	52,53	27,19	83,97	1,29	0,02	0,03	0,13	0,09	1,39		
День 8 завтрак																					
Рыба филе тушен.с овощами	236	100/50	185	13,5	16,14	6,88	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
картофель отварной сл.м.		150	149	4,97	5,92	12,72	0,04	0,01	171,15	68,93	21,48	8,46	49,79	0,66	0,01	0	0,07	0,04	0,52	1,5	0,09
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
Компот из сухофруктов	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			558	20,75	22,3	53,34	0,92	0,21	382,26	264,02	56,09	31,18	165,48	1,78	0,02	0,21	0,17	0,12	1,61	4,8	0,09
Процент от суточного потребления			26,6	26,9	28,2	15,9					5,1	12,5	10,0	14,8	2,9		14,2	8,6		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	0,1	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 мяса говядины	423	100	220	12	16	42	0,22	0,06	231,35	106,42	61,52	16,27	71,06	0,8	0,03	0,07	0,05	0,09	0,34	0,3	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			577	22,78	25,74	81,26	1,58	0,75	411,15	352,12	78,22	35,47	110,06	1,835	0,03	0,97	0,125	0,13	1	5,1	30
Процент от суточного потребления			27,5	29,6	32,6	24,3					7,1	14,2	6,7	15,3	4,3		10,4	9,3		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
-------	-------	-------	----	------	------	-----	-----	------	------	-----	---	-------	------	-------	-----	------	-----	----