

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

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

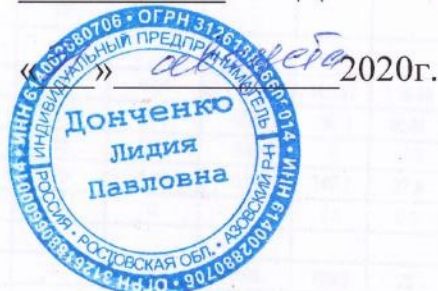
« 4 » *сентября* 2020г.

И.Н.Гарьковая

И.Н.Сорок

ИП Донченко Л.П.

Л.П.Донченко Л.П.Донченко



Директор

МБОУ Кагальницкой СОШ

Н.И.Демидова Н.И.Демидова



Перспективное десятидневное меню

Школьного льготного горячего питания учащихся с ОВЗ в МБОУ Кагальницкой СОШ 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.**

Перспективное двухнедельное меню горячего питания учащихся с ОВЗ МБОУ Кагальницкая СОШ на 2020-2021 учебный год
составлен согласно Справочника рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений
под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.

Наименование 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															
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
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
2-ой завтрак																					
йогурт питьевой		200	189	4	8	2.5	12														
печенье		50	125	3	4	5	3														
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	200/20	252	12	10	11	1.33	0.42	308.95	841.56	81.52	79.1	120.71	3.03	0.06	2.48	0.17	0.2	1.08	1.08	47.83
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	2	3	9	0	0	0.1	0.3	0.2	0	0	0.03	0	0	0	0	0	2	0
2-ой завтрак																					
булочка с изюмом		100	280	4	5	34															
сок фруктовый		200	124	0	0	15															
Итого			476	16.28	13.24	83.76	2.09	0.51	458.75	869.76	87.72	83.3	140.21	3.39	0.06	2.48	0.2	0.21	1.35	6	47.83
День 4 завтрак																					
тефтели из говяжьего мяса	423	100	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	180	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	100	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
чай с сахаром	422	200г	105	0	0	9	0	0.07	25.2	73.6	60.4	7	45	0.09	0.01	0	0.02	0.07	0.05	0	5
2-ой завтрак																					
плюшка с сахаром		100	280	5	6	22															
фрукты свежие		150	123	2	0	12															
Итого			626	20.38	20.39	80.06	1.63	0.84	633.35	506.29	171.51	52.02	209.38	2.415	0.04	0.97	0.215	0.24	1.6	5.5	20
День 5 завтрак																					
куры запеченные со сметаной	265	100г/15г	400	12	17	62	1.22	0.27	463.15	807.07	23.36	39.63	141.5	1.67	0.04	0.05	0.17	0.15	3.23	0.6	24.1
каша полевая сл. маслом	245	180	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
2-ой завтрак																					
пирожок с повидлом		100	276	4	5	22															
кефир		200	55	3	2.5	12															
Итого			817	31.28	31.24	120.76	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															
День 6 завтрак																					
Каша пшеничная рассыпчатая	445	180	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	100	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	100	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
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			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																					
запеканка вермишел.с мяс со смет	125	200г/30г	260	12.42	12.76	44	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 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
св.овощи резанные	25	100	59	1.2	2	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
2-ой завтрак																					
йогурт питьевой		200	189	4	8	2.5															
печенье		50	125	3	4	5	3														
Итого			543	23.9	23	92.76	2.42	0.41	316.82	879.67	46.29	51.5	182.05	2.03	0.03	0.97	0.21	0.17	2.65	6.8	29.3
День 8 завтрак																					
рыба запеченная с овощами	487	200	176	6.5	5	43	1.14	0.312	304.85	368.89	41.74	26.66	56.82	0.912	0.024	2.04	0.072	0.06	1.092	22.5	10

картофель отварной сл.м.		200	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
кофейный напиток с молоком	395	200г	104	6	8	10	0	0	0.1	0.3	0.2	0	0	0.03	0	0	0	0	0	0.1	20
2-ой завтрак																					
булочка с изюмом		100	280	4	5	34															
сок фруктовый		200	124	0	0	15															
Итого			549	19.75	19.16	78.48	1.94	0.412	625.8	466.02	69.42	39.32	126.11	1.932	0.034	2.04	0.172	0.11	1.882	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	100	100																		

каша гречневая сл.м.	443	180	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	100	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	100	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
2-ой завтрак																					
плюшка с сахаром		100	280	5	6	22															
фрукты свежие		150	123	2	0	12															
Всего за 1 день			600	20.14	20.26	80.19															
Процент от суточного потребления			28.0	26.0	25.0	25.0														4.6	30
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	0.1	0.08	1.12	0	0
винегрет	14	100	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
2-ой завтрак																					
пирожок с повидлом		100	276	4	5	22															
кефир		200	55	3	2.5	12															
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

«7» сентября 2020г.
И.Н. Гарьковская
И.Н. Гарьковская

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Донченко Л.П.



СОГЛАСОВАНО:

Директор
МБОУ Кагальницкой СОШ



Перспективное десятидневное меню
Школьного льготного питания 5-11 классов МБОУ Кагальницкая СОШ 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.

**Ежедневное меню горячего льготного питания учащихся 5-11 классов МБОУ Кагальницкой СОШ на осенне-зимний период 2020-21
составлен 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 11до 18 лет 5-11 классы			2773	90	92	383						1100	250	1650	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	26,56	136,08	0,39	0,03	0,02	0,1	0,2	0,56	0,56	1,62	
макароны отварные со сл. ма	486	180	183	5	6	30	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	70	5	5	45	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			717	25,28	27,24	105	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	187	4,16	6,30	34	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	100	210	8	10,3	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			674	22,44	24,84	94	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 смета	195	200/20	289	18	20	62	1,33	0,42	308,95	841,56	81,52	79,1	120,71	3,03	0,06	2,48	0,17	0,2	1,08	1,08	47,83	
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	2	3	9	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0	2	0	
Итого			513	22,28	23,24	83,76	2,09	0,51	458,75	869,76	87,72	83,3	140,21	3,39	0,06	2,48	0,2	0,21	1,35	6	47,83	
День 4 завтрак																						
тефтели из говяжьего мяса	423	100	220	12	16	42	0,22	0,06	231,35	106,42	61,52	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	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	
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	100	55	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	
чай с сахаром	422	200г	105	0	0	9	0	0,07	25,2	73,6	60,4	7	45	0,09	0,01	0	0,02	0,07	0,05	0	5	
Итого			713	23,38	24,39	92,06	1,63	0,84	633,35	506,29	171,51	52,02	209,38	2,415	0,04	0,97	0,215	0,24	1,6	5,5	34	
ент 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/20	400	12	17	62	1,22	0,27	463,15	807,07	23,36	39,63	141,5	1,67	0,04	0,05	0,17	0,15	3,23	0,6	24,1	
каша полевая сл. маслом	245	200	213	9	8	46	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	

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	q	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
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	0,002	0,157	0,004	0,003	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
ент 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/20	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
Итого			584	26,9	28	104,76	2,42	0,41	316,82	879,67	46,29	51,5	182,05	2,03	0,03	0,97	0,21	0,17	2,65	6,8	29,3
День 8 завтрак																					
рыба запеченная с овощами	487	120	216	8	9	43	1,14	0,312	304,85	368,89	41,74	26,66	56,82	0,912	0,024	2,04	0,072	0,06	1,092	22,5	10
картофель отварной сл.м.		180	179	5,97	7,92	22,72	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
кофейный напиток с молоком	395	200г	104	6	8	10	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0,1	20
Итого			619	22,25	25,16	88,48	1,94	0,412	625,8	466,02	69,42	39,32	126,11	1,932	0,034	2,04	0,172	0,11	1,882	4,8	30,09
ент от суточного потребления			22,3	24,7	27,3	23,1					6,3	15,7	7,6	16,1	4,9		14,3	7,9	69	75,0	
День 9 завтрак																					
каша гречнеквая сл.м.	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
филе куриное 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
Овощи тушённые	210	100	95	2,2	4,15	33,85	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	24,51	26,26	103,19														4,6	30
ент от суточного потребления			28,0	26,0	25,0	25,0														68	75,0
День 10 завтрак																					
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

шломом		200г	104	0	0	9	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0 ¹⁹	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
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	0,02	1,67	0,2	0,1	1,8	6,7	32
--	--	--	-------	-------	-------	-------	------	------	-----	-----	------	------	-----	---	------	------	-----	-----	-----	-----	----

СОГЛАСОВАНО:

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

«4» сентября 2020г.

И.Н.Гарьковая

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Донченко Л.П.

Л.П.Донченко



2020г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор
МБОУ Кагальницкой СОШ

И.И.Демидова



2020г.

Перспективное десятидневное меню

Школьного льготного горячего питания 1-4 классов МБОУ Кагальницкая СОШ 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.

**Перспективное двухнедельное меню горячего питания учащихся 1-4 классов МБОУ Кагальницкая СОШ на 2020-2021 учебный год
составлен согласно Справочника рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений
под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.**

Наименование 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		
кнеллеса 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	252	12	10	11	1.33	0.42	308.95	841.56	81.52	79.1	120.71	3.03	0.06	2.48	0.17	0.2	1.08	1.08	47.83		
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	2	3	9	0	0	0.1	0.3	0.2	0	0	0.03	0	0	0	0	0	2	0		
Итого			476	16.28	13.24	83.76	2.09	0.51	458.75	869.76	87.72	83.3	140.21	3.39	0.06	2.48	0.2	0.21	1.35	6	47.83		
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		
чай с сахаром	422	200г	105	0	0	9	0	0.07	25.2	73.6	60.4	7	45	0.09	0.01	0	0.02	0.07	0.05	0	5		
Итого			626	20.38	20.39	80.06	1.63	0.84	633.35	506.29	171.51	52.02	209.38	2.415	0.04	0.97	0.215	0.24	1.6	5.5	34		
День 5 завтрак																							
куры запеченные со сметаной	265	100г/15г	400	12	17	62	1.22	0.27	463.15	807.07	23.36	39.63	141.5	1.67	0.04	0.05	0.17	0.15	3.23	0.6	24.1		
каша овсяная со 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			817	31.28	31.24	120.76	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		

[illegible]

Сумма 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

Верхотуринское дошкольное учреждение

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение 1-й класс МБОУ "Катай-Кирпича СШ" на 2020-2021 учебный год

Составлен согласно: Справочника расходов на питание обучающихся общеобразовательных учреждений

приказом Министерства образования и науки РФ от 20.12.2012