

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ Порт-Катоновской СОШ
П.Гончарова
« » 2021 г.



СОГЛАСОВАНО:
ИП Черный А. В.
А. В. Черный
« » 2021 г.



Перспективное десятидневное меню
Школьного льготного питания 5-11 классов в школах Азовского
района на 2021-2022 учебный год на осенне-зимний период
составлено согласно Справочника рецептуры блюд для питания
учащихся образовательных учреждений под редакцией
Варфоломеевой В.Л. Москва 2003 г.

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

№	Наименование блюд	Выход	Сборник	Энерг	Белки	Жиры	Угле-
		В граммах	Рецептур	Ценность			Воды
	Потребность в пищевых веществах и энергии учащихся с 7 до 11 лет 1-4 классы			Ккал			
1	2	3	5	6	7	8	9
1-день							
Завтрак							
1	Плов из птицы	1/75	492/2004	220.5	11.9	14.1	11.3
2	Салат из квашенной капусты	175	14	133	8.5	9.5	17.5
3	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3.8	0.3	20.7
4	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	116.91	0.18	0.18	28.4
	Итого			587.41	24.38	24.1	77.9
2-день							
Завтрак							
1	Тефтели мясные	50	423	190	9	14	30
2	Картофель отварной	1/150	518/2004	253.06	3.5	4.5	23.7
3	Салат из свежей капусты с морковью	50	14	18	0.1	0.15	1.3
4	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3.8	0.3	20.7
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14
	Итого			634.06	16.4	19	89.7
3-день							
Завтрак							
1	Каша овсяная вязкая молочная с маслом,сахаром	1/200	161/2004	269.33	8.281	9.02	38.6
2	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3.8	0.3	20.7
3	Масло сливочное	1/20	Пром.пр-ва	73.3	0.08	7.82	0.06
4	Сыр	1/30	Пром.пр-ва	60	3.8	4.8	0
5	Какао с молоком	1/200	693/2004	149.1	1.33	1.5	12.8
	Итого			668.73	17.29	23.4	72.1
4-день							
Завтрак							
1	Оладьи из печени	1/35	476/2008	227.09	15.3	11	8.5
2	Каша пшеничная	1/130	Табл4/2004	210	5.8	5.7	34
3	Икра кабачковая	50	12	70	5	5	45
4	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	141	0.3	-	35.8
5	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3.8	0.3	20.7
	Итого			765.09	30.2	22	144
5-день							
Завтрак							
1	Колбаса вареная	1/80	398/2008	205	10.5	17.8	1.2
2	Каша гречневая вязкая	1/100	514/2008	151	4.5	5.1	21.9
3	Помидор соленый	70	14	18	0.1	0.15	1.3
4	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3.8	0.3	20.7
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14
	Итого			547	18.9	23.4	59.1
6-день							
Завтрак							
1	Голубцы ленивые (из куриного мяса)	1/80	195	169	12	13	11
2	Салат из квашенной капусты с зеленым горошком	95/55	12	22	2	0	22
3	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3.8	0.3	20.7
4	Масло сливочное	1/20	Пром.пр-ва	73.3	0.08	7.82	0.06
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0.3	-	13.6
	Итого			437.3	18.18	21.1	67.4
7-день							

<i>Завтрак</i>							
1	Сосиска отварная	1/80	413/2004	255.68	10.6	15.3	37
2	Макароны отварные	1/100	332/2004	182.56	2.4	4.9	23.5
3	Капуста квашенная	70	12	70	5	5	45
4	Хлеб высший сорт	1/50	пром.пр-ва	117	3.8	0.3	20.7
5	Кофейный напиток	1/200	719/2008	149.1	1.33	1.5	12.8
	Итого			774.34	23.13	27	139

8-день

<i>Завтрак</i>							
1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	1/250	284/2008	269	6.3	7.09	44.8
2	Хлеб высший сорт	1/50	пром.пр-ва	117	3.8	0.3	20.7
3	Какао с молоком	1/200	693/2004	149.1	1.33	1.5	12.8
	Итого			535.1	11.43	8.89	78.3

9-день

<i>Завтрак</i>							
1	Плов из птицы	1/75	492/2004	220.5	11.9	14.1	11.3
2	Салат из св.капусты с морковью	175	14	133	8.5	9.5	17.5
3	Кофейный напиток	1/200	719/2008	149.1	1.33	1.5	12.8
4	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3.8	0.3	20.7
	Итого			619.6	25.53	25.4	62.3

10-день

<i>Завтрак</i>							
1	Биточки рыбные	1/50	364/2008	165	14.8	5.4	15.5
2	Картофель отварной	1/150	518/2004	253.06	3.5	4.5	23.7
3	Огурец соленый	50	12	70	5	5	45
4	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3.8	0.3	20.7
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14
	Итого			661.06	27.1	15.2	119