

Утверждаю:
ИП Савченко А.В.
Савченко А.В. Савченко

* Приложение №2 к договору

5547
Согласованно:
Директор
Ер. Вруссенко Н.Р.

Перспективное двухнедельное меню горячего питания учащихся с ОВЗ 5-11 кл в школах Азовского района на 2020-2021 учебный год

Наименование блюд	Тех. карта №	выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				белки	жиры	углеводы
			2100	77	79	335
День 1 завтрак						
колбасные изделия отварные	25	100	185	12	12	3
макароны отварные со сл. маслом	486	180	163	4	5	24
овощи свежие резанные	12	100	32	4	4	35
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	15
чай с сахаром	395	200г	124	0	0	9
2-ой завтрак						
рогалик со сгущенным молоком	25	80	235	15	14	12
компот из сухофруктов	395	200	124	0	0	9
Итого			624	22,28	21,24	86
День 2 завтрак						
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	15
Пюре картофельное	472	180	157	3,16	7,73	24
котлета мясная	309	100	180	8	6	35
кофейный напиток с молоком	642	200г	157	8	8	10
2-ой завтрак						
йогурт питьевой		200	189	4	8	2,5
печенье		50	125	3	4	5
Итого			614	21,44	21,97	84
День 3 завтрак						
запеканка творожная со сметаной	195	200/20	252	12	10	11
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76
какао с молоком		200г	104	2	3	9
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
День 4 завтрак						
тефтели из говяжьего мяса	423	100	190	9	14	30
каша гречневая со сл. маслом	255	180	193	9	6	28
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76
салат из свежих овощей	14	100	18	0,1	0,15	1,3
чай с сахаром	422	200г	105	0	0	9
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
День 5 завтрак						
куры запеченные со сметаной	265	100г/15г	400	12	17	62
каша полевая сл. маслом	245	180	193	9	6	36
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76
кофейный напиток с молоком	588	200г	104	8	8	10
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
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
Соус красный основной	455	20г	24	0,16	0,34	1,24
колбасные изделия отварные	25	100	130	13	12	12
икра кабачковая	24	100	73	0,9	3,13	5,44
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76
чай с сахаром и лимоном	395	200г	104	0	0	20,98
2-ой завтрак						
рогалик со сгущенным молоком	25	80	235	15	14	12
компот из сухофруктов	395	200	124	0	0	9
Итого			611	20,17	20,12	81,13
Процент от суточного потребления			29,1	26,2	25,5	24,2

День 7 завтрак						
запеканка вермишел.с мяс со смет	125	200г/30г	260	12,42	12,76	44
Хлеб лшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76
св.овощи резанные	25	100	59	1,2	2	26
какао с молоком	395	200г	104	8	8	10
2-ой завтрак						
йогурт питьевой		200	189	4	8	2,5
печенье		50	125	3	4	5
Итого			543	23,9	23	92,76

День 8 завтрак						
рыба запеченная с овощами	487	200	176	6,5	5	43
картофель отварной сл.м.		200	149	4,97	5,92	12,72
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76
кофейный напиток с молоком	395	200г	104	6	8	10
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
Процент от суточного потребления			26,1	25,6	24,3	23,4

День 9 завтрак						
каша гречневая сл.м.	443	180	186	5,16	8,73	28,7
филе куриное тушен. с овощами	236	100	125	11,5	10,14	5,88
Овощи тушённые	210	100	65	1,2	1,15	23,85
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76
чай с сахаром	395	200г	104	0	0	9
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

День 10 завтрак						
плов из куриного мяса	403	250	243	10	11	42
винегрет	14	100	133	8,5	9,5	17,5
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76
какао с молоком		200г	104	0	0	9
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
Процент от суточного потребления			28,6	27,0	26,3	24,3

Средняя величина за 10 дней

614,2 21,18 21,68 83