

Утверждаю:

Ил Савченко А.В.

Савченко А.В. Савченко

Анна

Перспективное десятидневное меню горячего льготного питания учащихся 5-11 классов в школах Азовского района на осенне-зимний период

Согласовано:

*Директор
ЗГ БЧУШСШН НР*

2020-2021 учебный год

Наименование блюда	Тех. карта №	выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				белки	жиры	углеводы
Потребность в пищевых веществах и энергии учащихся с 11 до 18 лет 5-11 классы			2773	90	92	383
День 1 завтрак						
колбасные изделия отварные	25	100	220	13	16	6
макароны отварные со сл. маслом	486	180	183	5	6	30
овощи свежие резанные	12	100	70	5	5	45
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	15
чай с сахаром	395	200г	124	0	0	9
Итого			717	25,28	27,24	105
День 2 завтрак						
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	15
Пюре картофельное	472	180	187	4,16	6,30	34
котлета мясная	309	100	210	8	10,3	35
кофейный напиток с молоком	642	200г	157	8	8	10
Итого			674	22,44	24,84	94
День 3 завтрак						
запеканка творожная со сметаной	195	200/20	289	18	20	62
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76
какао с молоком		200г	104	2	3	9
Итого			513	22,28	23,24	83,76
День 4 завтрак						
тефтели из говяжьего мяса	423	100	220	12	16	42
каша гречневая со сл. маслом	255	200	213	9	8	28
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76
салат из свежих овощей	14	100	55	0,1	0,15	1,3
чай с сахаром	422	200г	105	0	0	9
Итого			713	23,38	24,39	92,06
Процент от суточного потребления			25,7	26,0	26,5	24,0
День 5 завтрак						
куры запеченные со сметаной	265	100г/20г	400	12	17	62
каша полевая сл. маслом	245	200	213	9	8	46
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76
кофейный напиток с молоком	588	200г	104	8	8	10
Итого			837	31,28	33,24	130,76
Процент от суточного потребления			29,7	32,0	33,0	32,0
День 6 завтрак						
Каша пшеничная рассыпчатая	445	200	190	4,83	6,40	36,71
Соус красный основной	455	20г	26	0,16	0,34	1,24
колбасные изделия отварные	25	100	180	15	16	14
икра кабачковая	24	100	95	1,2	3,13	19,44
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76
чай с сахаром и лимоном	395	200г	104	0	0	20,98
Итого			715	23,47	26,11	105,13
Процент от суточного потребления			25,8	26,1	28,4	27,4
День 7 завтрак						
запеканка вермишел.с мяс со смет	125	200г/20г	290	14,42	16,76	56
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76
св.овощи резанные	25	100	70	2,2	3	26

какао с молоком	395	200г	104	8	8	10
Итого			584	26,9	28	104,76

День 8 завтрак

рыба запеченная с овощами	487	120	216	8	9	43
картофель отварной сл.м.		180	179	5,97	7,92	22,72
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76
кофейный напиток с молоком	395	200г	104	6	8	10
Итого			619	22,25	25,16	88,48
Процент от суточного потребления			22,3	24,7	27,3	23,1

День 9 завтрак

каша гречневая сл.м.	443	180	216	6,16	8,73	48,7
филе куриное тушен. с овощами	236	100/50	185	13,5	16,14	6,88
Овощи тушенные	210	100	95	2,2	4,15	33,85
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76
чай с сахаром	395	200г	104	0	0	9
Всего за 1 день			600	24,51	26,26	103,19
Процент от суточного потребления			28,0	26,0	25,0	25,0

День 10 завтрак

плов из куриного мяса	403	250	283	12	14	42
винегрет	14	100	153	8,5	9,5	27,5
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76
какао с молоком		200г	104	0	0	9
Итого			660	22,78	23,74	91,26
Процент от суточного потребления			23,8	25,3	25,8	23,8

Средняя величина за 10 дней

614,2 24,18 26,68 102,6