Согласовано
Директор МБОУ Каяльской СОШ
Бурунина Н.Ф.

УТВЕРЖДАЮ
ИП Савченко А.В.
Савченко А.В.

Перспективное двухнедельное меню школьного питания учащихся 5-11 классов в школах Азовского района на 2023-2024 учебный год на осенне-зимний период составлен согласно Справочника рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003 г.

	Наименование блюда	Тех.карта №	выход	ккал	белки	жиры	углеводы
	Потребность в пищевых веществах и энергии учащихся с 12до 18 лет 5-11классы ЗАВТРАК			2100	77	79	335
	День 1						
Горячее блюдо	Омлет натуральный	361	200	300	8,61	14,7	4,02
закуска	Салат из белокочанной капусты	14	100	104	1,6	5,14	8,9
хлеб	Хлеб пшеничный	4	80	188	6,08	0,64	39,36
Горячий напиток	Чай с сахаром	395	200	60	0,10	0	15
	итого		580	652	16,39	20,48	67,28
	День 2						
Горячее блюдо	Запеканка творожная со сметаной	195	200/20	397	14,71	18,55	47,03
2 блюдо	Фруктовый кисель-соус	100	100	81			21,1
хлеб	Хлеб пшеничный	4	80	188	6,08	0,64	39,36
Горячий напиток	Чай с сахаром	395	200	60	0,10	0	15
	итого		580	726	20,89	19,19	122,49
	День 3						
	Яйцо отварное		100	158	12,8	11,6	0,8
2 блюдо	Каша гречневая со сл.маслом	255	180	255	4,68	4,61	48,3
закуска	Икра кабачковая	24	100	63	0,9	2,69	4,67
хлеб	Хлеб пшеничный	4	80	188	6,08	0,64	39,36
горячий напиток	Какао с молоком	395	200	190	4,9	5	32,5
	итого		660	854	29,36	24,54	150,17
	День 4						
Горячее блюдо	Плов из куриного мяса	403	200	357	18,88	17,84	46,88
закуска	Салат из моркови с растительным маслом	14	100	53	0,63	3,1	11,92
хлеб	Хлеб пшеничный	4	80	188	6,08	0,64	39,36
горячий напиток	Кофейный напиток с молоком	642	200	114	4,63	3,02	18,39
	итого		580	712	30,22	24,6	116,55
	День 5						
Горячее блюдо	Рыба запеченная с овощами	487	200	236	13,85	14,58	75,9
2 блюдо	Каша пшеничная со сл. маслом	445	180	163	5,5	8	34
хлеб	Хлеб пшеничный	4	80	188	6,08	0,64	39,36
горячий напиток	Чай с сахаром	395	200	60	0,10	0	15
	итого		660	647	25,53	23,22	164,26

	Наименование блюда	Тех.карта №	выход	ккал	белки	жиры	углеводы
	Потребность в пищевых веществах и энергии учащихся с 12до 18 лет 5-11классы ЗАВТРАК			2100	77	79	335
	День 6						
	Яйцо отварное		100	158	12,8	11,4	0,8
2 блюдо	Каша пшеничная со сл. маслом	445	180	163	5,5	8	34
закуска	Салат из моркови с растительным маслом	14	100	53	1,05	3,10	11,92
хлеб	Хлеб пшеничный	4	80	188	6,08	0,64	39,36
горячий напиток	Кофейный напиток с молоком	642	200	114	4,63	3,02	18,39
	итого		660	676	30,06	26,16	104,47
	День 7						
Горячее блюдо	Запеканка творожная со сметаной	195	200/20	397	14,71	18,55	47,03
2 блюдо	Фруктовый кисель-соус	100	100	81			21,1
хлеб	Хлеб пшеничный	4	80	188	6,08	0,64	39,36
горячий напиток	Чай с сахаром	395	200	60	0,10	0	15
	итого		580	726	20,89	19,19	122,49
	День 8						
Горячее блюдо	Омлет натуральный	361	200	300	8,61	15,7	4,02
закуска	Зеленый горошек	229	100	92	6	0,47	15,7
хлеб	Хлеб пшеничный	4	80	188	6,08	0,64	39,36
горячий напиток	Чай с сахаром и лимоном	395	200/7	104	0	0	15,2
	итого		580	641	20,79	16,81	74,28
	День 9						
Горячее блюдо	Филе куриное,тушеное с овощами	236	100	125	11,5	10,14	5,88
2 блюдо	Картофель отварной со сливочным маслом	472	180	179	3,6	9	29,7
закуска	Овощи тушеные	210	100	65	1,2	1,15	23,85
хлеб	Хлеб пшеничный	4	80	188	6,08	0,64	39,36
горячий напиток	Какао с молоком	395	200	190	4,9	5	32,5
	итого		660	747	27,28	25,93	131,29
	День 10						
Горячее блюдо	Котлеты из птицы	423	100	244	14,03	14,85	16,5
2 блюдо	Каша полевая со сливочным маслом	245	180	232	3,48	7,2	25,56
закуска	Салат из свежей капусты с морковью	486	100	162	2,10	1,14	11,7
хлеб	Хлеб пшеничный	4	80	188	6,08	0,64	39,36
горячий напиток	Чай с сахаром	395	200	60	0,10	0	15
	итого		660	886	25,79	23,83	108,12