

СОГЛАСОВАНО:

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

«10» сентября 2020г.

И. Н. Гарькавая

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий Азовским РОО

 М. В. Заярная

«__» _____ 2020г.



СОГЛАСОВАНО:

ИП Черный А. В.

 А. В. Черный

«__» _____ 2020г.

**Перспективное десятидневное меню
Школьного льготного питания 5-11 классов в школах Азовского района на 2020-2021 учебный год на
осеннее-зимний период
составлен согласно Справочника рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений
под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.**

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	1050,71	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			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/20г	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 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	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
Процент 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 гречневая 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
Процент 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
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
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
Процент 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 0,023 1,67 0,202 0,1 1,75 6,7 32