

СОГЛАСОВАНО:

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

«24» 09 2020г.  
И. Н. Гарькавая



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий Азовским РОО

*М. В. Заярная*  
М. В. Заярная

«    » 2020г.



СОГЛАСОВАНО:

ИП Савченко А. В.



*А. В. Савченко*  
А. В. Савченко

«    » 2020г.

**Перспективное десятидневное меню  
Школьного льготного горячего питания учащихся с ОВЗ в школах Азовского района на 2020-2021 учебный год  
составлен согласно Справочника рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений  
под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.**



**Перспективное двухнедельное меню горячего питания учащихся с ОВЗ в школах Азовского района на 2020-2021 учебный год  
составлен согласно Справочника рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений  
под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.**

Наименование блюда	Тех. карта №	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)					Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)								
				белки	жиры	углеводы	клетчатка	Орг.к-ты	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	карот	B1	B2	PP	E	C	
Потребность в пищевых веществах и энергии учащихся с 7 до 11 лет 1-4 классы			2100	77	79	335						1100	250	1650	12	0,7		1,2	1,4		7	40
<b>День 1 завтрак</b>																						
колбасные изделия отварные	25	100	185	12	12	3	0,04	0,17	160,23	218,46	156,19	26,56	136,08	0,39	0,03	0,02	0,1	0,2	0,56	0,56	1,62	
макаронные изделия отварные со сл. маслом	486	180	163	4	5	24	0,05	0,02	197,1	80,87	33,09	9,55	54,32	0,52	0	0	0,07	0,04	0,55	0,55	0,26	
овощи свежие резанные	12	100	32	4	4	35	0,35	0,05	4	70,5	11,5	7	21	0,3	0	0,03	0,01	0,02	0,1	1,67	5	
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	15	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	124	0	0	9	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,27	2	0	
<b>2-ой завтрак</b>																						
рогалик со сгущенным молоком	25	80	235	15	14	12	0,8	0,08	130,5	28	5	4	18	0,32	0	0	0,02	0,01	0,28	0,56	0	
компот из сухофруктов	395	200	124	0	0	9	0	0,09	0	0,3	0,2	0	0	0	0,2	0	0,02	0,01	0,28	0,56	0	
Итого			624	22,28	21,24	86	1,2	0,33	511,13	398,03	206,98	47,31	230,9	1,57	0,03	0,05	0,21	0,27	1,48	6,88	6,88	
<b>День 2 завтрак</b>																						
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	15	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	
Пюре картофельное	472	180	157	3,16	7,73	24	1,2	0,3	0	509,68	46,33	22,99	64,47	0,93	0,02	0,03	0,1	0,08	1,12	1,2	17,3	
котлета мясная	309	100	180	8	6	35	0,37	0,14	260,48	294,01	31,1	28,53	146,87	0,69	0	1,68	0,09	0,11	1,68	2,68	4,71	
кофейный напиток с молоком	642	200г	157	8	8	10	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	
<b>2-ой завтрак</b>																						
йогурт питьевой		200	189	4	8	2,5	12															
печенье		50	125	3	4	5	3															
Итого			614	21,44	21,97	84	1,13	0,53	410,28	831,89	83,63	55,72	230,84	1,98	0,02	1,71	0,22	0,2	3,07	5,8	22,01	
<b>День 3 завтрак</b>																						
запеканка творожная со сметаной	195	200/20	252	12	10	11	1,33	0,42	308,95	841,56	81,52	79,1	120,71	3,03	0,06	2,48	0,17	0,2	1,08	1,08	47,83	
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	2	3	9	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0	2	0	
<b>2-ой завтрак</b>																						
булочка с изюмом		100	280	4	5	34																
сок фруктовый		200	124	0	0	15															0	
Итого			476	16,28	13,24	83,76	2,09	0,51	458,75	869,76	87,72	83,3	140,21	3,39	0,06	2,48	0,2	0,21	1,35	6	47,83	
<b>День 4 завтрак</b>																						
пельмени из говяжьего мяса	423	100	190	9	14	30	0,22	0,06	231,35	106,42	61,52	16,27	71,06	0,8	0,03	0,07	0,05	0,09	0,34	0,3	0	
паша гречневая со сл. маслом	255	180	193	9	6	28	0,05	0,02	197,1	80,87	33,09	9,55	54,32	0,52	0	0	0,07	0,04	0,55	3,3	0	
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	
салат из свежих овощей	14	100	18	0,1	0,15	1,3	0,6	0,6	30	217,5	10,5	15	19,5	0,675	0	0,9	0,045	0,03	0,39	0,2	29	
чай с сахаром	422	200г	105	0	0	9	0	0,07	25,2	73,6	60,4	7	45	0,09	0,01	0	0,02	0,07	0,05	0	5	







