

УТВЕРЖДАЮ:

Савченко А.В. Савченко

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы С.А. Мершина



Азовского района

учреждений



Перспективное двухнедельное меню горячего питания учащихся 1-4 классов в школах  
на 2021-2022 учебный год на осенне-зимний период  
составлен согласно Справочника рецептуры блюд питания учащихся образовательных  
под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.

**Перспективное двухнедельное меню горячего питания учащихся 1-4 классов в школах Азовского района на 2021-2022 учебный год  
на осенне-зимний период**

Наименование блюда	Тех.карт №	выход	Ккал			
				белки	жиры	углеводы
Потребность в пищевых веществах и энергии учащихся с 7до 11 лет 1-4 классы			2100	77	79	335
<b>День 1 завтрак</b>						
Колбасные изделия отварные	25	80	185	12	12	3
Каша гречневая со сл.маслом	255	150	193	9	6	28
Икра кабачковая	24	70	73	0,9	3,13	5,44
Хлеб пшеничный	4	50	120	2,28	0,24	15
Чай с сахаром	395	200г	104	0	0	20,98
<b>итого</b>		550				
<b>День 2 завтрак</b>						
Рыба запеченная с овощами	487	150	176	6,5	5	43
Каша пшеничная со сл. маслом	445	150	163	5,5	12	34
Хлеб пшеничный	4	50	120	2,28	0,24	15
Кофейный напиток с молоком	642	200г	157	8	8	10
<b>итого</b>		550				
<b>День 3 завтрак</b>						
Филе куриное тушеное с овощами	236	80	125	11,5	10,14	5,88
Картофель отварной со сл. маслом	472	150	149	3	7,5	24,75
Овощи тушеные	210	70	65	1,2	1,15	23,85
Хлеб пшеничный	4	50	120	2,28	0,24	12,76
Чай с сахаром	395	200г	124	0	0	9
<b>итого</b>		550				
<b>День 4 завтрак</b>						
Омлет натуральный	361	200	256	17,4	18,4	5,4
Салат из свежих овощей	14	100	59	1,2	2	26
Хлеб пшеничный	4	50	120	2,28	0,24	12,76
Какао с молоком	422	200г	104	8	8	10
<b>итого</b>		550				
<b>День 5 завтрак</b>						
Запеканка творожная со сметаной	195	150/20	252	12	10	11
Фруктовый кисель-соус	130	130	77,8	0,1		16,9
Хлеб пшеничный	4	50	120	2,28	0,24	12,76
Чай с сахаром	395	200г	124	0	0	9
<b>итого</b>		550				

Наименование блюда	Тех.карт №	выход	Ккал			
				белки	жиры	углеводы
Потребность в пищевых веществах и энергии учащихся с 7до 11 лет 1-4 классы			2100	77	79	335

<b>День 6 завтрак</b>						
Тефтели из говяжьего мяса	423	80	190	9	14	30
Каша полевая со сл.маслом	245	150	193	9	6	36
Салат из свежих овощей	14	70	18	0,1	0,15	1,3
Хлеб пшеничный	4	50	120	2,28	0,24	15
Чай с сахаром	395	200г	104	0	0	20,98
<b>итого</b>		550				
<b>День 7 завтрак</b>						
Хлеб пшеничный	4	50	120	2,28	0,24	15
Колбасные изделия отварные	25	80	185	12	12	3
Макаронны отварные со сл.маслом	486	150	163	4	5	24
Зеленый горошек	229	70	40	3,86	0,20	6,0
Кофейный напиток с молоком	642	200г	157	8	8	10
<b>итого</b>		550				
<b>День 8 завтрак</b>						
Плов из куриного мяса	403	250	243	10	11	42
Салат из свежих овощей	14	60	18	0,1	0,15	1,3
Хлеб пшеничный	4	50	120	2,28	0,24	12,76
Чай с сахаром	395	200	104	0	0	9
<b>итого</b>		550				
<b>День 9 завтрак</b>						
Яйцо отварное		100				
Каша пшеничная	445	150	160	3,83	441	28,71
Салат из свежих овощей	14	60	18	0,1	0,15	1,3
Мармелад		15				
Хлеб пшеничный	4	50	120	2,28	0,24	12,76
Какао с молоком	422	200	104	0	0	9
<b>итого</b>		575				
<b>День 10 завтрак</b>						
Запеканка творожная со сметаной или сырники со сметаной	195	150/20	252	12	10	11
Фруктовый кисель-соус или свежие фрукты	130	130	77,8	0,1		16,9
Хлеб пшеничный	4	50	120	2,28	0,24	12,76
Чай с сахаром и лимоном	395	200/7	104	0	0	920,98
<b>итого</b>		557				