

Согласовано
 Директор МБОУ Орловской СОШ
 Д.В.Полухина



УТВЕРЖДАЮ:



Черный А.В.

Черный А.В.

Перспективное десятидневное меню горячего льготного питания учащихся 5-11 классов в школах Азовского района на осенне-зимний период 2020-2021 учебный год

| № | Наименование блюд | Выход В граммах | Сборник Рецептур | Энерг Ценность · Ккал | Белки | Жиры | Угле- Воды | В 1 | В 2 | С | А | Са | Р | Mg | Fe | |
|----------------|--|--------------------|----------------------|-----------------------------|-------|------|---------------|------|------|-----|----|-----|-----|----|-----|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| 1-день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша «янтарная» | 1/200 | | 182,56 | 2,4 | 4,9 | 23,5 | 0,15 | 0,1 | 5,6 | 4 | 40 | 84 | 30 | 1 | |
| 2 | Бутерброд с маслом | 1/20/10 | 1/15/10 | 320 | 10,2 | 2,3 | 64,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 9 | 24 | 78 | 25 | 2 | |
| 3 | Чай с сахаром | 1/200 | 685/2004 | 60 | 0,3 | - | 10,3 | 0 | 0 | 2,2 | 0 | 16 | 8 | 6 | 0,8 | |
| 2-день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сырники из творога и сметанным соусом | 1/110/20 | 358/2004 600/2004 | 225 | 5 | 3 | 31 | 0,08 | 0,25 | 0,3 | 10 | 132 | 198 | 30 | 0,6 | |
| 2 | Компот из сухофруктов | 1/200 | 639/2004 | 141 | 0,3 | - | 35,8 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 16 | 6 | 6 | 1 | |
| 3-день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Запеканка рисовая с творогом и маслом | 1/130 | 315/2004 | 269 | 5 | 3 | 31 | 0,08 | 0,25 | 0,3 | 10 | 132 | 198 | 30 | 0,6 | |
| 2 | Бутерброд с маслом | 1/20/10 | 3/2004 | 320 | 10,2 | 2,3 | 64,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 9 | 24 | 78 | 25 | 2 | |
| 3 | Чай с сахаром | 1/200 | 686/2004 | 60 | 0,3 | - | 10,3 | 0 | 0 | 2,2 | 0 | 16 | 8 | 6 | 0,8 | |
| 4-день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша гречневая с маслом | 1/200 | Табл. 4 | 300 | 15,5 | 25,5 | 2,4 | 0,08 | 0,25 | 0,3 | 10 | 132 | 198 | 30 | 0,6 | |
| 2 | Булочка «К чаю» | 1/50 | 788/2004 | 170 | 4 | 4,7 | 27,8 | 0,06 | 0,04 | 0 | 9 | 16 | 44 | 6 | 0,6 | |
| 3 | Чай с сахаром | 1/200 | 686/2004 | 60 | 0,3 | - | 10,3 | 0 | 0 | 2,2 | 0 | 16 | 8 | 6 | 0,8 | |
| 5-день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-----------------------------------|---------|------------|--------|------|------|------|------|------|-----|----|-----|-----|----|-----|
| 1 | Сосиска отварная | 1/60 | 413/2004 | 168,4 | 6,5 | 15,4 | 12,4 | 0,02 | 0,05 | 0 | 0 | 13 | 70 | 13 | 0,9 |
| 2 | Макаронны отварные | 1/100 | | 182,56 | 2,4 | 4,9 | 23,5 | 0,15 | 0,1 | 5,6 | 4 | 40 | 84 | 30 | 1 |
| 4 | Хлеб высший сорт | 1/60 | пром.пр-ва | 300 | 9,6 | 1,2 | 64,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 9 | 24 | 78 | 25 | 2 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 1/200 | 639/2004 | 141 | 0,3 | - | 35,8 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 16 | 6 | 6 | 1 |
| 6-день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Запеканка рисовая с творогом | 1/130 | 315/2004 | 269 | 5 | 3 | 31 | 0,08 | 0,25 | 0,3 | 10 | 132 | 198 | 30 | 0,6 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 1/20/10 | 117/2004 | 320 | 10,2 | 2,3 | 64,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 9 | 24 | 78 | 25 | 2 |
| 2 | Чай с сахаром | 1/200 | 685/2004 | 60 | 0,3 | - | 10,3 | 0 | 0 | 2,2 | 0 | 16 | 8 | 6 | 0,8 |
| 7-день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп молочный с крупой гречневой | 1/200 | 161/2004 | 225 | 5 | 3 | 31 | 0,08 | 0,25 | 0,3 | 10 | 132 | 198 | 30 | 0,6 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 1/20/10 | 117/2004 | 320 | 10,2 | 2,3 | 64,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 9 | 24 | 78 | 25 | 2 |
| 3 | Чай с сахаром | 1/200 | 686/2004 | 60 | 0,3 | - | 10,3 | 0 | 0 | 2,2 | 0 | 16 | 8 | 6 | 0,8 |
| 8-день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сосиска отварная | 1/60 | 413/2004 | 168,4 | 6,5 | 15,4 | 12,4 | 0,02 | 0,05 | 0 | 0 | 13 | 70 | 13 | 0,9 |
| 2 | Каша пшеничная | 1/100 | Табл. 4 | 182,56 | 2,4 | 4,9 | 23,5 | 0,15 | 0,1 | 5,6 | 4 | 40 | 84 | 30 | 1 |
| 4 | Хлеб высший сорт | 1/60 | пром.пр-ва | 300 | 9,6 | 1,2 | 64,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 9 | 24 | 78 | 25 | 2 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 1/200 | 639/2004 | 141 | 0,3 | - | 35,8 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 16 | 6 | 6 | 1 |
| 9-день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Оладьи манные с соусом сметанным | 1/75/30 | 324/2004 | 213 | 6,5 | 6,6 | 31,6 | 0,15 | 0,1 | 23 | 20 | 23 | 125 | 33 | 1,3 |
| 2 | Булочка «К чаю» | 1/50 | 788/2004 | 170 | 4 | 4,7 | 27,8 | 0,06 | 0,04 | 0 | 9 | 16 | 44 | 6 | 0,6 |
| 3 | Чай с сахаром | 1/200 | 686/2004 | 60 | 0,3 | - | 10,3 | 0 | 0 | 2,2 | 0 | 16 | 8 | 6 | 0,8 |
| 10-день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша «Боярская» из пшена с изюмом | | 304/2004 | 184 | 5 | 3 | 31 | 0,08 | 0,01 | 3 | 0 | 40 | 84 | 30 | 1 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 1/20/10 | 117/2004 | 320 | 10,2 | 2,3 | 64,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 9 | 24 | 78 | 25 | 2 |
| 3 | Чай с сахаром | 1/200 | 686/2004 | 60 | 0,3 | - | 10,3 | 0 | 0 | 2,2 | 0 | 16 | 8 | 6 | 0,8 |