

Согласовано:

Директор МБОУ Орловской СОШ



УТВЕРЖДАЮ:



Черный А.В.

Черный А.В.

Перспективное двухнедельное меню горячего питания учащихся 1-4 классов в школах Азовского района на осенне-зимний период 2020-2021 учебный год

| №   | Наименование блюд                              | Выход     | Сборник    | Энерг    | Белки | Жиры | Угле- | В 1  | В 2  | С   | А     | Са  | Р    | Mg   | Fe  |
|---|--|-----------|------------|----------|-------|------|-------|------|------|-----|-------|-----|------|------|-----|
|   |  | В граммах | Рецептур   | Ценность |       |      | Воды  |      |      |     |       |     |      |      |     |
| Потребность в пищевых веществах и энергии учащихся с 7 до 11 лет 1-4 классы |  |           |            | Ккал     |       |      |       |      |      |     |       |     |      |      |     |
| 1   | 2  | 3         | 5          | 6        | 7     | 8    | 9     | 10   | 11   | 12  | 13    | 14  | 15   | 16   | 17  |
| <b>1-день</b>   |  |           |            |          |       |      |       |      |      |     |       |     |      |      |     |
| <b>Завтрак</b>  |  |           |            |          |       |      |       |      |      |     |       |     |      |      |     |
| 1   | Плов из птицы                                  | 1/100/50  | 492/2004   | 220,5    | 11,9  | 14,1 | 11,3  | 0,04 | 0,06 | 0,9 | 0     | 22  | 107  | 19   | 0,8 |
| 2   | Зеленый горошек                                | 1/60      | пром.пр-ва | 24       | 1,92  | 0,12 | 3,96  | 0,09 | 0,04 | 0   | 9     | 24  | 78   | 25   | 2   |
| 3   | Хлеб пшеничный в/с                             | 1/50      | Пром.пр-ва | 117      | 3,8   | 0,3  | 20,7  | 0,07 | 0,04 | 0   | 0     | 24  | 38,4 | 8,4  | 0,7 |
| 4   | Масло сливочное                                | 1/10      | Пром.пр-ва | 73,3     | 0,08  | 7,82 | 0,06  | 0,09 | 0,04 | 0   | 9     | 24  | 78   | 25   | 2   |
| 5   | Компот из свежих яблок                         | 1/200     | 631/2004   | 116,91   | 0,18  | 0,18 | 28,4  | 0    | 0    | 0,4 | 0     | 16  | 6    | 6    | 1   |
|   | Итого  |           |            | 551,71   | 17,88 | 22,5 | 64,4  | 0,29 | 0,18 | 1,3 | 18    | 110 | 307  | 83,4 | 6,5 |
| <b>2-день</b>   |  |           |            |          |       |      |       |      |      |     |       |     |      |      |     |
| <b>Завтрак</b>  |  |           |            |          |       |      |       |      |      |     |       |     |      |      |     |
| 1   | Запеканка из творога со сметаной               | 1/100/20  | 326/2008   | 168      | 40,3  | 12,1 | 36,5  | 0,08 | 0,25 | 0,3 | 10    | 132 | 198  | 30   | 0,6 |
| 2   | Хлеб пшеничный в/с                             | 1/50      | Пром.пр-ва | 117      | 3,8   | 0,3  | 20,7  | 0,07 | 0,04 | 0   | 0     | 24  | 38,4 | 8,4  | 0,7 |
| 3   | Масло сливочное                                | 1/10      | Пром.пр-ва | 73,3     | 0,08  | 7,82 | 0,06  | 0,09 | 0,04 | 0   | 9     | 24  | 78   | 25   | 2   |
| 4   | Чай с сахаром                                  | 1/200     | 686/2004   | 56       | 0     | 0    | 14    | 0    | 0    | 2,2 | 0     | 16  | 8    | 6    | 0,8 |
|   | Итого  |           |            | 414,3    | 44,18 | 20,2 | 71,3  | 0,24 | 0,33 | 2,5 | 19    | 196 | 322  | 69,4 | 4,1 |
| <b>3-день</b>   |  |           |            |          |       |      |       |      |      |     |       |     |      |      |     |
| <b>Завтрак</b>  |  |           |            |          |       |      |       |      |      |     |       |     |      |      |     |
| 1   | Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром | 1/265     | 161/2004   | 269,33   | 8,281 | 9,02 | 38,6  | 0,08 | 0,25 | 0,3 | 10    | 132 | 198  | 30   | 0,6 |
| 2   | Хлеб пшеничный в/с                             | 1/50      | Пром.пр-ва | 117      | 3,8   | 0,3  | 20,7  | 0,07 | 0,04 | 0   | 0     | 24  | 38,4 | 8,4  | 0,7 |
| 3   | Масло сливочное                                | 1/10      | Пром.пр-ва | 73,3     | 0,08  | 7,82 | 0,06  | 0,09 | 0,04 | 0   | 9     | 24  | 78   | 25   | 2   |
| 4   | Сыр  | 1/30      | Пром.пр-ва | 60       | 3,8   | 4,8  | 0     | 0    | 0    | 2,2 | 0     | 16  | 8    | 6    | 0,8 |
| 5   | Какао с молоком                                | 1/200     | 693/2004   | 149,1    | 1,33  | 1,5  | 12,8  | 0,04 | 0,06 | 1,3 | 0,01  | 122 | 90   | 14   | 0,6 |
|   | Итого  |           |            | 668,73   | 17,29 | 23,4 | 72,1  | 0,28 | 0,39 | 3,8 | 19,01 | 318 | 412  | 83,4 | 4,7 |
| <b>4-день</b>   |  |           |            |          |       |      |       |      |      |     |       |     |      |      |     |
| <b>Завтрак</b>  |  |           |            |          |       |      |       |      |      |     |       |     |      |      |     |

|   |                                  |       |            |        |      |     |      |      |      |      |      |     |      |      |     |
|---|----------------------------------|-------|------------|--------|------|-----|------|------|------|------|------|-----|------|------|-----|
| 1 | Оладьи из печени                 | 1/70  | 476/2008   | 227,09 | 15,3 | 11  | 8,5  | 0,19 | 1,41 | 12,7 | 6216 | 30  | 239  | 17   | 5   |
| 2 | Каша пшеничная                   | 1/150 | Табл4/2004 | 210    | 5,8  | 5,7 | 34   | 0,15 | 0,1  | 5,6  | 4    | 40  | 84   | 30   | 1   |
| 3 | Огурец соленый                   | 1/65  | Пром.пр-ва | 9,8    | 0,6  | 0   | 1,3  | 0,03 | 0,03 | 17   | 0    | 58  | 40   | 20   | 1,2 |
| 4 | Компот из сухофруктов, с сахаром | 1/200 | 639/2004   | 141    | 0,3  | -   | 35,8 | 0    | 0    | 0,4  | 0    | 16  | 6    | 6    | 1   |
| 5 | Хлеб пшеничный в/с               | 1/50  | Пром.пр-ва | 117    | 3,8  | 0,3 | 20,7 | 0,07 | 0,04 | 0    | 0    | 24  | 38,4 | 8,4  | 0,7 |
|   | Итого                            |       |            | 704,89 | 25,8 | 17  | 100  | 0,44 | 1,58 | 35,7 | 6220 | 168 | 407  | 81,4 | 8,9 |

**5-день**

**Завтрак**

|   |                       |       |            |       |      |      |      |      |      |      |   |     |      |      |     |
|---|-----------------------|-------|------------|-------|------|------|------|------|------|------|---|-----|------|------|-----|
| 1 | Колбаса вареная       | 1/80  | 398/2008   | 205   | 10,5 | 17,8 | 1,2  | 0,02 | 0,05 | 0    | 0 | 13  | 70   | 13   | 0,9 |
| 2 | Каша гречневая вязкая | 1/150 | 514/2008   | 151   | 4,5  | 5,1  | 21,9 | 0,08 | 0,03 | 0    | 0 | 22  | 99   | 24   | 1,7 |
| 3 | Хлеб пшеничный в/с    | 1/50  | Пром.пр-ва | 117   | 3,8  | 0,3  | 20,7 | 0,07 | 0,04 | 0    | 0 | 24  | 38,4 | 8,4  | 0,7 |
| 4 | Чай с сахаром         | 1/200 | 686/2004   | 56    | 0    | 0    | 14   | 0    | 0    | 2,2  | 0 | 16  | 8    | 6    | 0,8 |
| 3 | Огурец соленый        | 1/75  | Пром.пр-ва | 9,8   | 0,6  | 0    | 1,3  | 0,03 | 0,03 | 17   | 0 | 58  | 40   | 20   | 1,2 |
|   | Итого                 |       |            | 538,8 | 19,4 | 23,2 | 59,1 | 0,2  | 0,15 | 19,2 | 0 | 133 | 255  | 71,4 | 5,3 |

**6-день**

**Завтрак**

|   |                                  |          |            |       |       |      |      |      |      |     |    |     |      |      |     |
|---|----------------------------------|----------|------------|-------|-------|------|------|------|------|-----|----|-----|------|------|-----|
| 1 | Запеканка из творога со сметаной | 1/100/20 | 326/2008   | 168   | 40,3  | 12,1 | 36,5 | 0,08 | 0,25 | 0,3 | 10 | 132 | 198  | 30   | 0,6 |
| 2 | Хлеб пшеничный в/с               | 1/50     | Пром.пр-ва | 117   | 3,8   | 0,3  | 20,7 | 0,07 | 0,04 | 0   | 0  | 24  | 38,4 | 8,4  | 0,7 |
| 3 | Масло сливочное                  | 1/10     | Пром.пр-ва | 73,3  | 0,08  | 7,82 | 0,06 | 0,09 | 0,04 | 0   | 9  | 24  | 78   | 25   | 2   |
| 4 | Чай с сахаром                    | 1/200    | 686/2004   | 56    | 0,3   | -    | 13,6 | 0    | 0    | 2,2 | 0  | 16  | 8    | 6    | 0,8 |
|   | Итого                            |          |            | 414,3 | 44,48 | 20,2 | 70,9 | 0,24 | 0,33 | 2,5 | 19 | 196 | 322  | 69,4 | 4,1 |

**7-день**

**Завтрак**

|   |                   |       |            |        |       |      |      |      |      |     |    |     |      |      |     |
|---|-------------------|-------|------------|--------|-------|------|------|------|------|-----|----|-----|------|------|-----|
| 1 | Сосиска отварная  | 1/80  | 413/2004   | 255,68 | 10,6  | 15,3 | 37   | 0,02 | 0,05 | 0   | 0  | 13  | 70   | 13   | 0,9 |
| 2 | Макаронь отварные | 1/100 | 332/2004   | 182,56 | 2,4   | 4,9  | 23,5 | 0,15 | 0,1  | 5,6 | 4  | 40  | 84   | 30   | 1   |
| 3 | Зеленый горошек   | 1/60  | пром.пр-ва | 24     | 1,92  | 0,12 | 3,96 | 0,09 | 0,04 | 0   | 9  | 24  | 78   | 25   | 2   |
| 4 | Хлеб высший сорт  | 1/50  | пром.пр-ва | 117    | 3,8   | 0,3  | 20,7 | 0,07 | 0,04 | 0   | 0  | 24  | 38,4 | 8,4  | 0,7 |
| 5 | Кофейный напиток  | 1/200 | 719/2008   | 149,1  | 1,33  | 1,5  | 12,8 | 0    | 0    | 2,2 | 0  | 16  | 8    | 6    | 0,8 |
|   | Итого             |       |            | 728,34 | 20,05 | 22,1 | 97,9 | 0,33 | 0,23 | 7,8 | 13 | 117 | 278  | 82,4 | 5,4 |

**8-день**

**Завтрак**

|   |                                       |       |            |       |       |      |      |      |      |     |       |     |      |      |     |
|---|---------------------------------------|-------|------------|-------|-------|------|------|------|------|-----|-------|-----|------|------|-----|
| 1 | Каша рисовая вязкая молочная с маслом | 1/250 | 284/2008   | 269   | 6,3   | 7,09 | 44,8 | 0,08 | 0,25 | 0,3 | 10    | 132 | 198  | 30   | 0,6 |
| 2 | Хлеб высший сорт                      | 1/50  | пром.пр-ва | 117   | 3,8   | 0,3  | 20,7 | 0,07 | 0,04 | 0   | 0     | 24  | 38,4 | 8,4  | 0,7 |
| 3 | Какао с молоком                       | 1/200 | 693/2004   | 149,1 | 1,33  | 1,5  | 12,8 | 0,04 | 0,06 | 1,3 | 0,01  | 122 | 90   | 14   | 0,6 |
| 4 | Масло сливочное                       | 1/10  | Пром.пр-ва | 73,3  | 0,08  | 7,82 | 0,06 | 0,09 | 0,04 | 0   | 9     | 24  | 78   | 25   | 2   |
| 5 | Сыр                                   | 1/30  | Пром.пр-ва | 120   | 7,6   | 9,6  | 10,3 | 0    | 0    | 2,2 | 0     | 16  | 8    | 6    | 0,8 |
|   | Итого                                 |       |            | 728,4 | 19,11 | 26,3 | 88,6 | 0,28 | 0,39 | 3,8 | 19,01 | 318 | 412  | 83,4 | 4,7 |

**9-день**

**Завтрак**

|   |                    |          |            |       |      |      |      |      |      |     |   |    |      |     |     |
|---|--------------------|----------|------------|-------|------|------|------|------|------|-----|---|----|------|-----|-----|
| 1 | Плов из птицы      | 1/100/50 | 492/2004   | 220,5 | 11,9 | 14,1 | 11,3 | 0,04 | 0,06 | 0,9 | 0 | 22 | 107  | 19  | 0,8 |
| 2 | Икра кабачковая    | 1/100    | пром.пр-ва | 32,8  | 0,5  | 2    | 3,25 | 0,09 | 0,04 | 0   | 9 | 24 | 78   | 25  | 2   |
| 3 | Кофейный напиток   | 1/200    | 719/2008   | 149,1 | 1,33 | 1,5  | 12,8 | 0    | 0    | 2,2 | 0 | 16 | 8    | 6   | 0,8 |
| 4 | Хлеб пшеничный в/с | 1/50     | Пром.пр-ва | 117   | 3,8  | 0,3  | 20,7 | 0,07 | 0,04 | 0   | 0 | 24 | 38,4 | 8,4 | 0,7 |

|                |                    |       |            |        |       |      |      |      |      |      |    |     |      |      |     |
|----------------|--------------------|-------|------------|--------|-------|------|------|------|------|------|----|-----|------|------|-----|
| Итого          |                    |       |            | 519,4  | 17,53 | 17,9 | 48   | 0,2  | 0,14 | 3,1  | 9  | 86  | 231  | 58,4 | 4,3 |
| <b>10-день</b> |                    |       |            |        |       |      |      |      |      |      |    |     |      |      |     |
| <b>Завтрак</b> |                    |       |            |        |       |      |      |      |      |      |    |     |      |      |     |
| 1              | Биточки рыбные     | 1/80  | 364/2008   | 165    | 14,8  | 5,4  | 15,5 | 0,15 | 0,12 | 11,4 | 40 | 53  | 186  | 25   | 1,6 |
| 2              | Картофель отварной | 1/150 | 518/2004   | 253,06 | 3,5   | 4,5  | 23,7 | 0,15 | 0,1  | 5,6  | 4  | 40  | 84   | 30   | 1   |
| 3              | Огурец соленый     | 1/75  | Пром.пр-ва | 9,8    | 0,6   | 0    | 1,3  | 0,03 | 0,03 | 17   | 0  | 58  | 40   | 20   | 1,2 |
| 4              | Хлеб пшеничный в/с | 1/50  | Пром.пр-ва | 117    | 3,8   | 0,3  | 20,7 | 0,07 | 0,04 | 0    | 0  | 24  | 38,4 | 8,4  | 0,7 |
| 5              | Чай с сахаром      | 1/200 | 686/2004   | 56     | 0     | 0    | 14   | 0    | 0    | 2,2  | 0  | 16  | 8    | 6    | 0,8 |
|                | Итого              |       |            | 600,86 | 22,7  | 10,2 | 75,2 | 0,4  | 0,29 | 36,2 | 44 | 191 | 356  | 89,4 | 5,3 |