

Согласовано:
Директор _____ Котова Ж.А.

УТВЕРЖДАЮ:
ИП 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	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 11 до 18 лет 5-11 классы			Ккал											
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1-день															
Завтрак															
1	Плов из птицы	1/100/50	492/2004	220,5	11,9	14,09	11,3	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8
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	8,4	0,72
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	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	Чай с сахаром	1/200	685/2004	60	0,3	-	10,3	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
3-день															
Завтрак															
1	Каша овсяная вязкая молочная с маслом, с	1/265	161/2004	269,33	8,281	9,018	38,56	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	8,4	0,72
3	Какао с молоком	1/200	693/2004	149,1	1,33	1,5	12,77	0,04	0,06	1,3	0,01	122	90	14	0,56
4-день															
Завтрак															
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	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1
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	8,4	0,72
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	8,4	0,72
4	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
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	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	13,6	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
7-день															
Завтрак															
1	Сосиска отварная	1/80	413/2004	255,68	10,6	15,28	36,96	0,02	0,05	0	0	13	70	13	0,9
2	Хлеб высший сорт	1/50	пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38	8,4	0,72

2	Кофейный напиток	1/200	719/2008	149,1	1,33	1,5	12,77	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
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	8,4	0,72
3	Какао с молоком	1/200	693/2004	149,1	1,33	1,5	12,77	0,04	0,06	1,3	0,01	122	90	14	0,56
9-день															
Завтрак															
1	Плов из птицы	1/100/50	492/2004	220,5	11,9	14,09	11,3	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8
2	Кофейный напиток	1/200	719/2008	149,1	1,33	1,5	12,77	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
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	8,4	0,72
10-день															
Завтрак															
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	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38	8,4	0,72
3	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8