

«Согласовано»

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

И.Н. Гарькавая



Утверждено:

Директор МБОУ
Пешковская СОШ
Азовского района

Т.И. Малик



«Утверждено»

Индивидуальный предприниматель



Н.Г. Бондаренко

« 1 » 09 2020 г.

Перспективное десятидневное меню

Школьного льготного питания 5-11 классов МБОУ Пешковской СОШ Азовского района на 2020-2021 учебный год на осенне-зимний период составлен согласно Справочника рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.

*Десятидневное меню горячего льготного питания учащихся 5-11 классов МБОУ Пешковской СОШ на осенне-зимний период 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	Mг	P	Fe	A	карот	B1	B2	pp	E	C	
Потребность в пищевых веществах и энергии учащихся с 11 до 18 лет 5-11 классы			2773	90	92	383						1100	250	1650	12	0,7		1,2	1,4		7	40
День 1 завтрак																						
колбасные изделия отварные	25	100	220	13	16	6	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. ма	486	180	183	5	6	30	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	70	5	5	45	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	2	0	
Итого			717	25,28	27,24	105	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	
День 2 завтрак																						
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	187	4,16	6,30	34	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	210	8	10,3	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	
Итого			674	22,44	24,84	94	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	
День 3 завтрак																						
запеканка творожная со смет.	195	200/20	289	18	20	62	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	
Итого			513	22,28	23,24	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	
День 4 завтрак																						
тефтели из говяжьего мяса	423	100	220	12	16	42	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	
каша гречневая со сл. маслом	255	200	213	9	8	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	55	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	
Итого			713	23,38	24,39	92,06	1,63	0,84	633,35	506,29	171,51	52,02	209,38	2,415	0,04	0,97	0,215	0,24	1,6	5,5	34	
процент от суточного потребления			25,7	26,0	26,5	24,0					15,6	20,8	12,7	20,1	5,7		17,9	17,1		79	85,0	
День 5 завтрак																						
куры запеченные со сметаной	265	юог/20	400	12	17	62	1,22	0,27	463,15	807,07	23,36	39,63	141,5	1,67	0,04	0,05	0,17	0,15	3,23	0,6	24,1	
каша полевая сл. маслом	245	200	213	9	8	46	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	

фейный напиток с молоком	588	200г	104	8	8	10	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0	2	0
Итого			837	31,28	33,24	130,76	2,03	0,38	810,05	916,14	62,65	53,38	215,32	2,55	0,04	0,05	0,27	0,2	4,05	4,6	24,1
от суточного потребления			29,7	32,0	33,0	32,0														66	50,0
День 6 завтрак																					
пшеничная рассыпчатая	445	200	190	4,83	6,40	36,71	0,5	0	195,18	176,09	11,49	92,5	138,31	3,11	0,02	0,01	0,19	0,09	1,93	1,6	0
кус красный основной	455	20г	26	0,16	0,34	1,24	0,03	0,02	0,569	10,98	1,354	1,406	2,746	0,05	0,002	0,157	0,004	0,003	0,05	0,5	0,39
пшеничные изделия варные	25	100	180	15	16	14	0,1	0,06	412,23	161,5	23,14	16,34	86,1	0,77	0,02	0,55	0,04	0,09	1,74	0,6	0,69
паста кабачковая	24	100	95	1,2	3,13	19,44	0,49	0,1	292,93	136,9	15,42	11,51	29,38	0,39	0	1,47	0,03	0,03	0,5	1,5	5,71
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
чай с сахаром и лимоном	395	200г	104	0	0	20,98	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0,1	0
Итого			715	23,47	26,11	105,13	1,88	0,27	1050,7	513,67	57,604	125,96	276,04	4,68	0,042	2,187	0,294	0,223	4,49	6,3	6,79
от суточного потребления			25,8	26,1	28,4	27,4					5,2	50,4	16,7	39,0	6,0		24,5	15,9		90	17,0
День 7 завтрак																					
печенка вермишел.с мяс смет	125	200г/20	290	14,42	16,76	56	1,31	0,27	163,02	780,97	28,59	40,3	141,55	1,37	0,03	0,94	0,17	0,14	2,28	1,2	24,3
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
овощи резанные	25	100	70	2,2	3	26	0,35	0,05	4	70,5	11,5	7	21	0,3	0	0,03	0,01	0,02	0,1	2	5
чай с молоком	395	200г	104	8	8	10	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0,1	0
Итого			584	26,9	28	104,76	2,42	0,41	316,82	879,67	46,29	51,5	182,05	2,03	0,03	0,97	0,21	0,17	2,65	6,8	29,3
День 8 завтрак																					
рыба запеченная с овощами	487	120	216	8	9	43	1,14	0,312	304,85	368,89	41,74	26,66	56,82	0,912	0,024	2,04	0,072	0,06	1,092	22,5	10
картофель отварной сл.м.		180	179	5,97	7,92	22,72	0,04	0,01	171,15	68,93	21,48	8,46	49,79	0,66	0,01	0	0,07	0,04	0,52	1,5	0,09
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
фейный напиток с молоком	395	200г	104	6	8	10	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0,1	20
Итого			619	22,25	25,16	88,48	1,94	0,412	625,8	466,02	69,42	39,32	126,11	1,932	0,034	2,04	0,172	0,11	1,882	4,8	30,09
от суточного потребления			22,3	24,7	27,3	23,1					6,3	15,7	7,6	16,1	4,9		14,3	7,9		69	75,0
День 9 завтрак																					
паста гречневая сл.м.	443	180	216	6,16	8,73	48,7	0,85	0,19	0	509,68	46,33	22,99	64,47	0,93	0,02	0,03	0,1	0,08	1,12	0,3	0
филе куриное тушен. с овощами	236	100/50	185	13,5	16,14	6,88	0,12	0,11	61,31	166,89	28,41	18,52	96,19	0,76	0,01	0,21	0,07	0,07	0,82	0,2	0
овощи тушённые	210	100	95	2,2	4,15	33,85	0,6	0,6	30	217,5	10,5	15	19,5	0,675	0	0,9	0,045	0,03	0,39	2	10
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
чай с сахаром	395	200г	104	0	0	9	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0,1	20
Всего за 1 день			600	24,51	26,26	103,19														4,6	30
от суточного потребления			28,0	26,0	25,0	25,0														68	75,0
День 10 завтрак																					
шницель из куриного мяса	403	250	283	12	14	42	0,85	0,19	0	509,68	46,33	22,99	64,47	0,93	0,02	0,03	0,1	0,08	1,12	0	0
инегрет	14	100	153	8,5	9,5	27,5	0,6	0,6	30	217,5	10,5	15	19,5	0,675	0	0,9	0,045	0,03	0,39	3	10
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

као с молоком		200г	104	0	0	9	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,1	20	
Итого			660	22,78	23,74	91,26	2,21	0,88	179,8	755,38	63,03	42,19	103,47	1,965	0,02	0,93	0,175	0,12	1,78	5,1	30
г от суточного потребления			23,8	25,3	25,8	23,8					5,7	16,9	6,3	16,4	2,9		14,6	8,6		73	75,0
едняя величина за 10 дней			614,2	24,18	26,68	102,6	2,46	0,63	745	822	65,3	43,2	105	2	0,02	1,67	0,2	0,1	1,8	6,7	32