

СОГЛАСОВАНО:

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

«10» сентября 2020г.

И. Н. Гарькавая

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий Азовским РОО

 М. В. Заярная

«___» _____ 2020г.



СОГЛАСОВАНО:

ИП Чёрный А. В.

 А. В. Черный

«___» _____ 2020г.

**Перспективное десятидневное меню
Школьного льготного питания 5-11 классов в школах Азовского района на 2020-2021 учебный год на
осеннее-зимний период
составлен согласно Справочника рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений
под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.**

Перспективное десятидневное меню горячего льготного питания учащихся 5-11 классов в школах Азовского района 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 | Mg | 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 | |
| макароны отварные со сл. маслом | 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 сметаной | 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 | 100г/20г | 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 | |
| кофейный 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 | |
| Процент от суточного потребления | | | 29,7 | 32,0 | 33,0 | 32,0 | | | | | | | | | | | | | 66 | 50,0 | | |
| День 6 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша 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 | |
| Соус 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 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-----|------|------|-------|-------|--------|------|------|----------|--------|--------|---------|---------|------|-------|-------|-------|-------|------|-----|------|
| колбасные изделия отварные | 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 |
| икра 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 | 1050,709 | 513,67 | 57,604 | 125,956 | 276,036 | 4,68 | 0,042 | 2,187 | 0,294 | 0,223 | 4,49 | 6,3 | 6,79 |
| Процент 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

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-----|----------|-----|-------|-------|--------|------|------|--------|--------|-------|------|--------|------|------|------|------|------|------|-----|------|
| запеканка вермишел.с мяс со смет | 125 | 200г/20г | 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 лшеничный | | 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 |
| св.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 |
| какао 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 |
| кофейный 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 |
| Процент 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

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-----|--------|------|-------|-------|--------|------|------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|------|------|-----|------|
| каша 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 |
| Процент от суточного потребления | | | 28,0 | 26,0 | 25,0 | 25,0 | | | | | | | | | | | | | | 68 | 75,0 |

День 10 завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-----|------|------|-------|-------|-------|------|------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|------|------|-------|------|------|-----|------|
| плов 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 |
| винегрет | 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 |
| какао с молоком | | 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 |
| 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 |
| Процент 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 |

Средняя величина за 10 дней 614,2 24,18 26,68 102,6 2,46 0,63 745 822 65,3 43,2 105 2 0,023 1,67 0,202 0,1 1,75 6,7 32