

СОГЛАСОВАНО:

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



«24» 09 2020г.
И. Н. Гарькавая

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий Азовским РОО



М. В. Заярная
М. В. Заярная

«__» _____ 2020г.

СОГЛАСОВАНО:

ИП Савченко А. В.



А. В. Савченко
А. В. Савченко

«__» _____ 2020г.

**Перспективное десятидневное меню
Школьного льготного горячего питания 1-4 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.**

использованное бухгалтерское меню горячего питания учащихся 1-4 классов в школах 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.

Наименование блюда	№ Тек. карты	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)										Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)	
				белки	жиры	углеводы	клетчатка	Орг.-ты	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	карот	B1	B2	PP		E
День 1 завтрак																					
колбасные изделия отварные	80	185	12	12	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 отварные со сл. маслом	150	486	163	4	5	24	197,1	80,87	33,09	9,55	54,32	0,52	0	0,07	0,04	0,55	0,55	1,62			
Овощи свежие резаные	60	12	32	4	4	35	0,35	0,05	0,05	0,33	0,03	0,3	0	0,01	0,02	0,55	0,55	0,26			
Хлеб пшеничный	150	472	157	3,16	7,73	24	1,2	0,3	0,09	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0,01	0,27	2	17,3			
Крута мясная	309	80	180	8	6	35	0,37	0,14	260,48	294,01	31,1	28,53	146,87	0,69	0,09	1,68	1,68	4,71			
кофейный напиток с молоком	200г	642	157	8	8	10	0	0,1	0,3	0,2	0	0,03	0	0	0	0	0	4,71			
Итого		614	21,44	21,97	84	1,13	0,53	410,28	831,89	83,63	55,72	230,84	1,98	0,02	1,71	3,07	5,8	22,01			
День 2 завтрак																					
Хлеб пшеничный	50	120	2,28	0,24	15	0,09	0,76	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0,27	6,88				
Пюре картофельное	150	472	157	3,16	7,73	24	1,2	0,3	509,68	46,33	22,99	64,47	0,93	0,02	0,03	0,01	0,27	2	17,3		
Крута мясная	309	80	180	8	6	35	0,37	0,14	260,48	294,01	31,1	28,53	146,87	0,69	0,09	1,68	1,68	4,71			
кофейный напиток с молоком	200г	642	157	8	8	10	0	0,1	0,3	0,2	0	0,03	0	0	0	0	0	4,71			
Итого		624	22,28	21,24	86	1,2	0,33	511,13	398,03	47,31	230,9	1,57	0,03	0,03	0	0	0	6,88			
День 3 завтрак																					
Запеканка творожная со сметаной	150/20	195	252	12	10	11	1,33	0,42	308,95	841,56	81,52	79,1	120,71	3,03	0,06	2,48	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	0,03	0,27	1,08	47,83			
Запеканка творожная со сметаной	150/20	195	252	12	10	11	1,33	0,42	308,95	841,56	81,52	79,1	120,71	3,03	0,06	2,48	1,08	47,83			
Хлеб пшеничный	200г	104	16,28	13,24	83,76	2,09	0,51	458,75	869,76	87,72	140,21	3,39	0,06	0	0	0	0	47,83			
Итого		476	16,28	13,24	83,76	2,09	0,51	458,75	869,76	87,72	140,21	3,39	0,06	0	0	0	0	47,83			
День 4 завтрак																					
Фетели из говяжьего мяса	423	80	190	9	9	14	0,22	0,06	231,35	106,42	61,52	16,27	71,06	0,8	0,03	0,07	0,34	0,3			
Лаваш гречневая со сл. маслом	150	255	193	9	6	28	0,05	0,02	197,1	80,87	33,09	9,55	54,32	0,52	0	0,04	0,34	0,3			
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	0,03	0,27	1,08	47,83			
Лаваш из свежих овощей	60	14	18	0,1	0,15	1,3	0,6	0,6	30	217,5	10,5	19,5	0,675	0	0,03	0,27	2	29			
чай с сахаром	200г	422	105	0	0	9	0	0,07	25,2	73,6	60,4	45	0,09	0,01	0,02	0,05	0	29			
Итого		626	20,38	20,39	80,06	1,63	0,84	633,35	506,29	171,51	52,02	209,38	2,415	0,04	0,97	0,215	1,6	5,5	34		
День 5 завтрак																					
Лаваш запеченные со сметаной	100г/15г	265	400	12	17	62	1,22	0,27	463,15	807,07	23,36	39,63	141,5	1,67	0,04	0,05	3,23	24,1			
Лаваш полевая сл. маслом	150	245	193	9	6	36	0,05	0,02	197,1	80,87	33,09	9,55	54,32	0,52	0	0,04	0,15	24,1			
Фейный напиток с молоком	200г	588	104	8	8	10	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0,03	0	0	0,01	0,27	2	0		
Итого		817	31,28	31,24	120,76	2,03	0,38	810,05	916,14	62,65	53,38	215,32	2,55	0,04	0,05	0,27	4,05	4,6	24,1		
День 6 завтрак																					
Процент от суточного потребления				32,0	33,0	32,0													50,0		
Итого				32,0	33,0	32,0													50,0		

Каша пшеничная рассыпчатая	445	150	60	3,83	4,41	28,71	0,5	0	195,18	176,09	11,49	92,5	136,31	3,11	0,02	0,01	0,19	0,09	1,33	1,0	0	
Соус красный основной	455	20г	24	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	80	130	13	12	12	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	70	73	0,9	3,13	5,44	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			611	20,17	20,12	81,13	1,88	0,27	1050,71	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			29,1	26,2	25,5	24,2						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	250/20	260	12,42	12,76	44	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	60	59	1,2	2	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			543	23,9	23	92,76	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	150	176	6,5	5	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.		150	149	4,97	5,92	12,72	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			549	19,75	19,16	78,48	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			26,1	25,6	24,3	23,4						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	150	186	5,16	8,73	28,7	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	80	125	11,5	10,14	5,88	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	60	65	1,2	1,15	23,85	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	20,14	20,26	80,19														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	243	10	11	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	60	133	8,5	9,5	17,5	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			600	20,78	20,74	81,26	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			28,6	27,0	26,3	24,3						5,7	16,9	6,3	16,4	2,9		14,6	8,6		73	75,0

Средняя величина за 10 дней 614,2 21,18 21,68 83 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