

Согласовано
ДИРЕКТОР МБОУ

Савченко А.В.
00012

УТВЕРЖДАЮ
ИП Савченко А.В.
Савченко А.В.

Перспективное двухнедельное меню школьного питания учащихся 5-11 классов ОВЗ в школах Азовского района на 2022-2023 учебный год на осенне-зимний период составлено согласно Справочника рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003 г.

Наименование блюда	Тех.карта №	выход	ккал	белки	жиры	углеводы
День 1						
Колбасные изделия отварные	25	100	185	12	12	3
Каша гречневая со сл.маслом	255	180	193	9	6	28
Икра кабачковая	24	100	73	0,9	3,13	5,44
Хлеб пшеничный	4	50	120	2,28	0,24	15
Чай с сахаром	395	200	104	0	0	20,98
2-ой завтрак						
Пирожок с начинкой		70	276	4	5	22
Какао с молоком	422	200	104	8	8	10
итого		900	1055	36,18	34,38	104,42
День 2						
Рыба запеченная с овощами	487	200	176	6,5	5	43
Каша пшеничная со сл. маслом	445	180	163	5,5	12	34
Хлеб пшеничный	4	50	120	2,28	0,24	15
Кофейный напиток с молоком	642	200	157	8	8	10
2-ой завтрак						
Печенье		50	125	3	4	5
Чай с сахаром		200				
итого		880	741	25,28	29,24	107
День 3						
Филе куриное тушеное с овощами	236	100	125	11,5	10,14	5,88
Картофель отварной со сл. маслом	472	180	149	3	7,5	24,75
Овощи тушеные	210	100	65	1,2	1,15	23,85
Хлеб пшеничный	4	50	120	2,28	0,24	12,76
Чай с сахаром	395	200	124	0	0	9
2-ой завтрак						
Фрукты свежие		200	123	2	0	12
итого		830	706	19,98	19,03	88,24

Наименование блюда	Тех.карта №	выход	ккал	белки	жиры	углеводы
День 4						
Омлет натуральный	361	230	256	17,4	18,4	5,4
Салат из свежих овощей	14	100	59	1,2	2	26
Хлеб пшеничный	4	50	120	2,28	0,24	12,76
Какао с молоком	422	200	104	8	8	10
2-ой завтрак						
Плюшка сдобная		110	280	5	6	22
Чай с сахаром		200				
итого		890	819	33,88	34,64	76,16
День 5						
Запеканка творожная со сметаной	195	200/20	252	12	10	11
Фруктовый кисель-соус	130	130	77,8	0,1		16,9
Хлеб пшеничный	4	50	120	2,28	0,24	12,76
Чай с сахаром	395	200	124	0	0	9
2-ой завтрак						
Кондитерское изделие		50	140	4	5	34
Кофейный напиток	642	200	157	8	8	10
итого		830	870,8	26,38	23,24	93,66
День 6						
Тефтели из говяжьего мяса	423	100	190	9	14	30
Каша полевая со сл.маслом	245	180	193	9	6	36
Салат из свежих овощей	14	100	18	0,1	0,15	1,3
Хлеб пшеничный	4	50	120	2,28	0,24	15
Чай с сахаром	395	200	104	0	0	20,98
2-й завтрак						
Пирожок с начинкой		70	276	4	5	22
Какао с молоком	395	200	104	8	8	10
итого		900	1005	32,38	33,39	135,28
День 7						
Хлеб пшеничный	4	50	120	2,28	0,24	15
Колбасные изделия отварные	25	100	185	12	12	3
Макаронные изделия отварные со сл.маслом	486	180	163	4	5	24
Зеленый горошек	229	100	40	3,86	0,20	6,0
Кофейный напиток с молоком	642	200	157	8	8	10
2-й завтрак						
Кондитерское изделие		50	140	4	5	34
Чай с сахаром	395	200г	104	0	0	20,98
итого		880	909	34,14	30,44	92,98

Наименование блюда	Тех.карта №	выход	ккал	белки	жиры	углеводы
День 8						
Плов из куриного мяса	403	250	243	10	11	42
Салат из свежих овощей	14	100	18	0,1	0,15	1,3
Хлеб пшеничный	4	50	120	2,28	0,24	12,76
Чай с сахаром		200	104	0	0	9
2-й завтрак						
Печенье		50	125	3	4	5
Кофейный напиток с молоком	642	200	157	8	8	10
Итого		850	767	23,35	23,39	80,06
День 9						
Яйцо отварное		100				
Каша пшеничная	445	180	160	3,83	441	28,71
Салат из свежих овощей	14	100	18	0,1	0,15	1,3
Хлеб пшеничный	4	50	120	2,28	0,24	12,76
Какао с молоком	422	200	104	0	0	9
2-й завтрак						
Круассан с начинкой		75				
Чай с сахаром	395	200	104	0	0	20,98
Итого		905	664,7	19,01	15,52	73,45
День 10						
Запеканка творожная со сметаной или сырники со сметаной	195	200/20	252	12	10	11
Фруктовый кисель-соус или свежие фрукты	130	130	77,8	0,1		16,9
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76
Чай с сахаром и лимоном	395	200/7	104	0	0	920,98
2-й завтрак						
Кондитерское изделие		50	140	4	4	5
Какао с молоком	422	200	10	8	8	10
Итого		857	703,8	26,38	22,24	64,86