

Согласовано

УТВЕРЖДАЮ

ИП Савченко А.В.

Савченко А.В.

Перспективное двухнедельное меню горячего питания учащихся 1-4 классов 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
Потребность в пищевых веществах и энергии учащихся с 7 до 11 лет 1-4 классы			2100	77	79	335
День 1 завтрак						
Колбасные изделия отварные	25	80	185	12	12	3
Каша гречневая со сл.маслом	255	150	193	9	6	28
Икра кабачковая	24	70	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
итого		550	675	24,18	21,38	72,42
День 2 завтрак						
Рыба запеченная с овощами	487	150	176	6,5	5	43
Каша пшеничная со сл. маслом	445	150	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
итого		550	616	22,28	25,24	102
День 3 завтрак						
Филе куриное тушеное с овощами	236	80	125	11,5	10,14	5,88
Картофель отварной со сл. маслом	472	150	149	3	7,5	24,75
Овощи тушеные	210	70	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
итого		550	583	17,98	19,03	76,24
День 4 завтрак						
Омлет натуральный	361	200	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	200g	104	8	8	10
итого		550	539	28,88	28,64	54,16
День 5 завтрак						
Запеканка творожная со сметаной	195	150/20	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
итого		550	573,8	14,38	10,24	49,66

Наименование блюда	Тех.карта №	выход	ккал	белки	жиры	углеводы
Потребность в пищевых веществах и энергии учащихся с 7 до 11 лет 1-4 классы			2100	77	79	335
День 6 завтрак						
Тефтели из говяжьего мяса	423	80	190	9	14	30
Каша полевая со сл.маслом	245	150	193	9	6	36
Салат из свежих овощей	14	70	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
итого		550	625	20,38	20,39	103,28
День 7 завтрак						
Хлеб пшеничный	4	50	120	2,28	0,24	15
Колбасные изделия отварные	25	80	185	12	12	3
Макароны отварные со сл.маслом	486	150	163	4	5	24
Зеленый горошек	229	70	40	3,86	0,20	6,0
Кофейный напиток с молоком	642	200	157	8	8	10
итого		550	665	30,14	25,44	38
День 8 завтрак						
Плов из куриного мяса	403	250	243	10	11	42
Салат из свежих овощей	14	60	18	0,1	0,15	1,3
Хлеб пшеничный	4	50	120	2,28	0,24	12,76
Чай с сахаром	395	200	104	0	0	9
итого		550	485	12,35	11,39	65,06
День 9 завтрак						
Яйцо отварное		100	158,7	12,8	11,6	0,7
Каша пшеничная	445	150	160	3,83	3,53	28,71
Салат из свежих овощей	14	60	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
итого		560	560,7	19,01	15,52	52,47
День 10 завтрак						
Запеканка творожная со сметаной или сырники со сметаной	195	150/20	252	12	10	11
Фруктовый кисель-соус или свежие фрукты	130	130	77,8	0,1		16,9
Хлеб пшеничный	4	50	120	2,28	0,24	12,76
Чай с сахаром и лимоном	395	200/7	104	0	0	9,2
итого		557	553,8	14,38	10,24	49,86