

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  
«10» \_\_\_\_\_ 2020г.

СОГЛАСОВАНО:

ИП Савченко А. В.  
А. В. Савченко  
\_\_\_\_\_ 2020г.

Перспективное десятидневное меню  
Школьного льготного горячего питания учащихся с ОВЗ в школах Азовского района на 2020-2021 учебный год  
составлен согласно Справочника рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений  
под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.

**Перспективное двухнедельное меню горячего питания учащихся с ОВЗ в школах Азовского района на 2020-2021 учебный год  
составлено 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 7 до 11 лет 1-4 классы			2100	77	79	335						1100	250	1650	12	0,7		1,2	1,4		7	40
<b>День 1 завтрак</b>																						
колбасные изделия отварные	25	100	185	12	12	3	0,04	0,17	150,23	218,45	156,19	25,56	136,08	0,39	0,03	0,02	0,1	0,2	0,56	0,56	1,62	
макаронные изделия со сл. маслом	486	180	163	4	5	24	0,05	0,02	157,1	80,87	33,09	9,55	54,32	0,52	0	0	0,07	0,04	0,55	0,55	0,25	
овощи свежие резанные	12	100	32	4	4	35	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	0,75	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	365	200	124	0	0	9	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0	2	0	
<b>2-ой завтрак</b>																						
рогалки со сгущенным молоком	25	80	235	15	14	12	0,8	0,06	130,5	28	5	4	18	0,32	0	0	0,02	0,01	0,25	0,56	0	
компот из сухофруктов	365	200	124	0	0	9	0	0,09	0	0,3	0,2	0	0	0	0,2	0	0,02	0,01	0,22	2	20	
<b>Итого</b>			624	22,28	21,24	86	1,2	0,33	511,13	398,03	206,96	47,31	230,9	1,57	0,03	0,05	0,21	0,27	1,48	6,88	6,88	
<b>День 2 завтрак</b>																						
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	15	0,75	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	157	3,15	7,73	24	1,2	0,3	0	509,68	45,33	22,99	64,47	0,93	0,02	0,03	0,1	0,08	1,12	1,2	17,3	
котлета мясная	309	100	180	8	8	35	0,37	0,14	260,45	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	200	157	8	8	10	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	
<b>2-ой завтрак</b>																						
йогурт питьевой		200	189	4	8	2,5	12															
печенье		50	125	3	4	5	3															
<b>Итого</b>			614	21,44	21,97	84	1,13	0,53	410,28	831,89	83,63	55,72	290,84	1,98	0,02	1,71	0,22	0,2	3,07	5,8	22,01	
<b>День 3 завтрак</b>																						
запеканка творожная со сметаной	195	200/20	252	12	10	11	1,33	0,42	308,95	841,56	81,52	79,1	120,71	3,03	0,05	2,48	0,17	0,2	1,06	1,06	47,63	
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	12,75	0,75	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		200	104	2	3	9	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0	2	0	
<b>2-ой завтрак</b>																						
булочка с изюмом		100	280	4	5	34															0	
сок фруктовый		200	124	0	0	15															20	
<b>Итого</b>			476	16,28	13,24	83,75	2,09	0,51	458,75	869,76	87,72	83,3	140,21	3,38	0,05	2,48	0,2	0,21	1,35	6	47,63	
<b>День 4 завтрак</b>																						
тефтели из говяжьего мяса	423	100	190	9	14	30	0,22	0,05	231,35	105,42	51,52	15,27	71,06	0,8	0,03	0,07	0,05	0,09	0,34	0,3	0	
каша гречневая со сл. маслом	255	180	193	9	6	28	0,05	0,02	157,1	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	12,75	0,75	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	18	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	200	106	0	0	9	0	0,07	25,2	73,8	90,4	7	45	0,09	0,01	0	0,02	0,07	0,05	0	5
<b>2-ой завтрак</b>																					
плюшка с сахаром		100	280	5	6	22															
фрукты свежие		150	123	2	0	12															20
<b>Итого</b>			626	20,38	20,39	60,05	1,63	0,84	633,35	508,29	171,51	52,02	209,38	2,415	0,04	0,97	0,215	0,24	1,6	5,5	34
<b>День 5 завтрак</b>																					
куры запеченные со сметаной	265	100/150	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
квашеная капуста со маслом	245	180	193	9	6	36	0,05	0,02	197,1	80,67	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	12,75	0,75	0,08	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	568	200	104	6	8	10	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0	2	0
<b>2-ой завтрак</b>																					
пирожок с повидлом		100	276	4	5	22															
кефир		200	56	3	2,5	12															
<b>Итого</b>			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	0,2	4,05	4,6	24,1
Процент от суточного потребления			29,7	32,0	33,0	32,0														66	50,0
<b>День 6 завтрак</b>																					
Каша пшеничная рассыпчатая	445	180	160	3,83	4,41	28,71	0,5	0	195,15	175,09	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	200	24	0,16	0,34	1,24	0,03	0,02	0,959	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	130	13	12	12	0,1	0,05	412,23	161,5	23,14	15,34	86,1	0,77	0,02	0,55	0,04	0,09	1,74	0,6	0,69
икра кабачковая	24	100	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	12,75	0,75	0,08	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	200	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
<b>2-ой завтрак</b>																					
рогалик со сгущенным молоком	25	80	235	15	14	12	0,8	0,06	130,5	28	5	4	18	0,32	0	0	0,02	0,01	0,28	0,56	0
компот из сухофруктов	365	200	124	0	0	9	0	0,09	0	0,3	0,2	0	0	0	0,2	0	0,02	0,01	0,22	2	20
<b>Итого</b>			611	20,17	20,12	81,13	1,88	0,27	1050,71	513,67	57,604	125,956	275,036	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	15,7	39,0	5,0		24,5	15,9		90	17,0
<b>День 7 завтрак</b>																					
запеканка вермишель с мяс со смет	125	200/130	250	12,42	12,75	44	1,91	0,27	163,02	780,57	28,58	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	12,75	0,75	0,08	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	59	1,2	2	25	0,35	0,05	4	70,5	11,5	7	21	0,3	0	0,03	0,01	0,02	0,1	2	5
якво с молоком	395	200	104	6	8	10	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0,1	0
<b>2-ой завтрак</b>																					
йогурт питьевой		200	189	4	8	2,5	12														
печенье		50	125	3	4	5	3														
<b>Итого</b>			543	23,9	23	92,75	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
<b>День 8 завтрак</b>																					
рыба запеченная с овощами	487	200	178	6,5	5	43	1,14	0,312	304,85	368,89	41,74	25,68	55,82	0,912	0,024	2,04	0,072	0,05	1,082	22,5	10
картофель отварной сл.м.		200	149	4,57	5,92	12,72	0,04	0,01	171,15	68,93	21,48	8,45	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	12,75	0,75	0,08	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	200	104	6	8	10	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0,1	20
<b>2-ой завтрак</b>																					
булочка с изюмом		100	280	4	5	34															0
сок фруктовый		200	124	0	0	15															20
<b>Итого</b>			549	19,75	19,16	78,46	1,94	0,412	625,8	495,02	66,42	39,32	125,11	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	180	186	5,15	8,73	28,7	0,85	0,19	0	509,68	45,33	22,99	64,47	0,93	0,02	0,03	0,1	0,08	1,12	0,3	0	
филе куриное тушен. с овощами	296	100	125	11,5	10,14	5,88	0,12	0,11	61,31	166,89	28,41	18,52	95,19	0,76	0,01	0,21	0,07	0,07	0,82	0,2	0	
Овощи тушённые	210	100	66	1,2	1,15	23,85	0,5	0,5	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	200	104	0	0	9	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0,1	20	
<b>2-ой завтрак</b>																						
пшеница с сахаром		100	280	5	6	22																
фрукты свежие		150	123	2	0	12															20	
<b>Всего за 1 день</b>			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	47	0,85	0,19	0	509,68	45,33	22,99	64,47	0,93	0,02	0,03	0,1	0,08	1,12	0	0	
винегрет	14	100	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		200	104	0	0	9	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0,1	20	
<b>2-ой завтрак</b>																						
пирожок с повидлом		100	276	4	5	22																
кефир		200	56	3	2,5	12																
<b>Итого</b>			600	20,78	20,74	81,25	2,21	0,58	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