

Согласовано:  
Директор \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Черная О.П.  
Петровна



Перспективное двухнедельное меню горячего питания учащихся 1-4 классов в школах Азовского района на осенне-зимний период 2021 - 2022 учебный год

№	Наименование блюд	Выход В граммах	Сборник Рецептур	Энерг Ценность Ккал	Белки	Жиры	Угле- Воды	В 1	В 2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
																1
<b>1-день</b>																
<b>Завтрак</b>																
1	Колбаса вареная	80	398/2008	205	10,5	17,8	1,2	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	
2	Каша пшеничная	170	514/2008	151	4,5	5,1	21,9									
3	Хлеб пшеничный в/с	50	Пром.пр-в	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	
4	Чай с сахаром	200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	
	Итого	500		529	18,8	23,2	57,8	0,15	0,29	2,5	10	172	244	44,4	2,12	
<b>2-день</b>																
<b>Завтрак</b>																
1	Плов из птицы	200	492/2004	258	22,6	17	0	0,04	0,12	1,4	40	33	156	19	1,6	
2	Зеленый горошек	50	пром.пр-в	34	1,92	0,12	3,96	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	
3	Хлеб пшеничный в/с	50	Пром.пр-в	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	
4	Чай с сахаром	200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	
	Итого	500		465	28,32	17,42	38,66	0,2	0,2	3,6	49	97	280	58,4	5,12	
<b>3-день</b>																
<b>Завтрак</b>																
1	Каша овсяная вязкая	250	161/2004	269,33	8,281	9,018	38,56	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	
2	Хлеб пшеничный в/с	50	Пром.пр-в	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	
3	Какао с молоком	200	693/2004	175,1	1,33	1,5	12,77	0,04	0,06	1,3	0,01	122	90	14	0,56	
	Итого	500		561,43	13,41	10,82	72,03	0,19	0,35	1,6	10	278	326	52,4	1,88	
<b>4-день</b>																
<b>Завтрак</b>																
1	Сосиска отварная	100	413/2004	255,68	10,6	15,3	37	0,19	1,41	12,7	6216	30	239	17	5	
2	Макароньы отварные	150	332/200	182,56	2,4	4,9	23,5	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	
3	Чай с сахаром	200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	
4	Хлеб пшеничный в/с	50	Пром.пр-в	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	
	Итого	500		611,24	16,8	20,48	95,16	0,41	1,55	20,5	6220	110	369	61,4	7,52	
<b>5-день</b>																
<b>Завтрак</b>																
1	Колбаса вареная	80	398/2008	205	10,5	17,8	1,2	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	
2	Каша пшеничная	170	514/2008	151	4,5	5,1	21,9									
3	Хлеб пшеничный в/с	50	Пром.пр-в	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	
4	Чай с сахаром	200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	
	Итого	500		529	18,8	23,2	57,8	0,15	0,29	2,5	10	172	244	44,4	2,12	
<b>6-день</b>																
<b>Завтрак</b>																
1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	250	284/2008	269	6,3	7,09	44,8	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	
2	Хлеб высший сорт	50	пром.пр-в	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	
3	Какао с молоком	200	693/2004	175,1	1,33	1,5	12,77	0,04	0,06	1,3	0,01	122	90	14	0,56	
	Итого	500		561,1	11,43	8,89	78,27	0,19	0,35	1,6	10	278	326	52,4	1,88	
<b>7-день</b>																
<b>Завтрак</b>																
1	Котлеты рубленные из птицы	70	498/2004	391,47	25,04	26,62	12,97	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	
2	Макароньы отварные	180	332/2004	182,56	2,4	4,9	23,5	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	
3	Хлеб высший сорт	50	пром.пр-в	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	
4	Чай с сахаром	200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	
	Итого	500		747,03	31,24	31,82	71,17	0,26	0,2	8,7	4	102	237	63,4	3,32	
<b>8-день</b>																
<b>Завтрак</b>																
1	Колбаса вареная	80	398/2008	205	10,5	17,8	1,2	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	
2	Каша пшеничная	170	514/2008	151	4,5	5,1	21,9									



3	Хлеб пшеничный в/с	50	Пром.пр-в	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72
4	Чай с сахаром	200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
	Итого	500		529	18,8	23,2	57,8	0,15	0,29	2,5	10	172	244	44,4	2,12
<b>9-день</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Плов из птицы	210	492/2004	258	22,6	17	0	0,04	0,12	1,4	40	33	156	19	1,6
2	Икра кабачковая	40	пром.пр-в	62,8	0,5	2	3,25	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2
3	Чай с сахаром	200	631/2004	126,91	0,18	0,18	28,36	0	0	0,4	0	16	6	6	1
4	Хлеб пшеничный в/с	50	Пром.пр-в	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72
	Итого	500		564,71	27,08	19,48	52,31	0,2	0,2	1,8	49	97	278	58,4	5,32
<b>10-день</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Биточки рыбные	90	364/2008	185	14,8	5,4	15,5	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6
2	Картофель отварной	160	518/2004	253,06	3,5	4,5	23,7	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1
3	Хлеб пшеничный в/с	50	Пром.пр-в	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72
4	Чай с сахаром	200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
	Итого	500		611,06	22,1	10,2	73,9	0,37	0,26	19,2	44	133	316	69,4	4,12