

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

М. В. Зяряна



СОГЛАСОВАНО:

А. В. Черный

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.

<b>Перспективное двухнедельное меню горячего питания учащихся с ОВЗ в школах Азовского района на 2020-2021 учебный год</b>																					
<b>составлен согласно Справочника рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений</b>																					
<b>под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.</b>																					
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	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
макароны отварные со сл. маслом	486	180	163	4	5	24	0,05	0,02	197,1	80,87	33,09	9,55	54,32	0,52	0	0	0,07	0,04	0,55	0,55	0,26
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	0,76	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	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>																					
рогалик со сгущенным молоком	25	80	235	15	14	12	0,8	0,08	130,5	28	5	4	18	0,32	0	0	0,02	0,01	0,28	0,56	0
компот из сухофруктов	395	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
Итого			624	22,28	21,24	86	1,2	0,33	511,13	398,03	206,98	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	12 0	2,2 8	0,2 4	15	0,76	0,0 9	149, 7	27, 9	6	4,2	19,5	0,3 3	0	0	0,0 3	0,0 1	0,2 7	2	0
Пюре картофельное	47 2	180	15 7	3,1 6	7,7 3	24	1,2	0,3	0	509 ,68	46, 33	22,9 9	64,4 7	0,9 3	0,0 2	0,0 3	0,1 8	0,0	1,1 2	1, 2	17, 3
котлета мясная	30 9	100	18 0	8	6	35	0,37	0,1 4	260, 48	294 ,01	31, 1	28,5 3	146, 87	0,6 9	0	1,6 8	0,0 9	0,1 1	1,6 8	2, 68	4,7 1
кофейный напиток с молоком	64 2	200г	15 7	8	8	10	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,0 3	0	0	0	0	0	0	0
<b>2-ой завтрак</b>																					
йогурт питьевой		200	18 9	4	8	2,5	12														
печенье		50	12 5	3	4	5	3														
Итого			61 4	21, 44	21, 97	84	1,13	0,5 3	410, 28	831 ,89	83, 63	55,7 2	230, 84	1,9 8	0,0 2	1,7 1	0,2 2	0,2	3,0 7	5, 8	22, 01
<b>День 3 завтрак</b>																					
запеканка творожная со сметаной	19 5	200/ 20	25 2	12	10	11	1,33	0,4 2	308, 95	841 ,56	81, 52	79,1	120, 71	3,0 3	0,0 6	2,4 8	0,1 7	0,2	1,0 8	1, 08	47, 83
Хлеб пшеничный		50	12 0	2,2 8	0,2 4	12,76	0,76	0,0 9	149, 7	27, 9	6	4,2	19,5	0,3 3	0	0	0,0 3	0,0 1	0,2 7	2	0
какао с молоком		200г	10 4	2	3	9	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,0 3	0	0	0	0	0	2	0
<b>2-ой завтрак</b>																					
булочка с изюмом		100	28 0	4	5	34															0
сок фруктовый		200	12 4	0	0	15															20
Итого			47 6	16, 28	13, 24	83,76	2,09	0,5 1	458, 75	869 ,76	87, 72	83,3	140, 21	3,3 9	0,0 6	2,4 8	0,2	0,2 1	1,3 5	6	47, 83
<b>День 4 завтрак</b>																					
тефтели из говяжьего мяса	42 3	100	19 0	9	14	30	0,22	0,0 6	231, 35	106 ,42	61, 52	16,2 7	71,0 6	0,8	0,0 3	0,0 7	0,0 5	0,0 9	0,3 4	0, 3	0
каша гречневая со сл.	25	180	19	9	6	28	0,05	0,0	197,	80,	33,	9,55	54,3	0,5	0	0	0,0	0,0	0,5	3,	0

маслом	5		3					2	1	87	09		2	2			7	4	5	3	
Хлеб пшеничный		50	12 0	2,2 8	0,2 4	12,76	0,76	0,0 9	149, 7	27, 9	6	4,2	19,5	0,3 3	0	0	0,0 3	0,0 1	0,2 7	2	0
салат из свежих овощей	14	100	18	0,1	0,1 5	1,3	0,6	0,6	30	217 ,5	10, 5	15	19,5	0,6 75	0	0,9	0,0 45	0,0 3	0,3 9	0, 2	29
чай с сахаром	42 2	200г	10 5	0	0	9	0	0,0 7	25,2	73, 6	60, 4	7	45	0,0 9	0,0 1	0	0,0 2	0,0 7	0,0 5	0	5
<b>2-ой завтрак</b>																					
плюшка с сахаром		100	28 0	5	6	22															
фрукты свежие		150	12 3	2	0	12															20
Итого			62 6	20, 38	20, 39	80,06	1,63	0,8 4	633, 35	506 ,29	171 ,51	52,0 2	209, 38	2,4 15	0,0 4	0,9 7	0,2 15	0,2 4	1,6	5, 5	34
<b>День 5 завтрак</b>																					
куры запеченные со сметаной	26 5	100г/ 15г	40 0	12	17	62	1,22	0,2 7	463, 15	807 ,07	23, 36	39,6 3	141, 5	1,6 7	0,0 4	0,0 5	0,1 7	0,1 5	3,2 3	0, 6	24, 1
каша полевая сл. маслом	24 5	180	19 3	9	6	36	0,05	0,0 2	197, 1	80, 87	33, 09	9,55	54,3 2	0,5 2	0	0	0,0 7	0,0 4	0,5 5	3, 3	0
Хлеб пшеничный		50	12 0	2,2 8	0,2 4	12,76	0,76	0,0 9	149, 7	27, 9	6	4,2	19,5	0,3 3	0	0	0,0 3	0,0 1	0,2 7	2	0
кофейный напиток с молоком	58 8	200г	10 4	8	8	10	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,0 3	0	0	0	0	0	2	0
<b>2-ой завтрак</b>																					
пирожок с повидлом		100	27 6	4	5	22															
кефир		200	55	3	2,5	12															
Итого			81 7	31, 28	31, 24	120,7 6	2,03	0,3 8	810, 05	916 ,14	62, 65	53,3 8	215, 32	2,5 5	0,0 4	0,0 5	0,2 7	0,2	4,0 5	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	44	180	16	3,8	4,4	28,71	0,5	0	195,	176	11,	92,5	138,	3,1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,9	1,	0



печенье		50	12 5	3	4	5	3														
Итого			54 3	23, 9	23	92,76	2,42	0,4 1	316, 82	879 ,67	46, 29	51,5	182, 05	2,0 3	0,0 3	0,9 7	0,2 1	0,1 7	2,6 5	6, 8	29, 3
<b>День 8 завтрак</b>																					
рыба запеченная с овощами	48 7	200	17 6	6,5	5	43	1,14	0,3 12	304, 85	368 ,89	41, 74	26,6 6	56,8 2	0,9 12	0,0 24	2,0 4	0,0 72	0,0 6	1,0 92	22 ,5	10
картофель отварной сл.м.		200	14 9	4,9 7	5,9 2	12,72	0,04	0,0 1	171, 15	68, 93	21, 48	8,46	49,7 9	0,6 6	0,0 1	0	0,0 7	0,0 4	0,5 2	1, 5	0,0 9
Хлеб пшеничный		50	12 0	2,2 8	0,2 4	12,76	0,76	0,0 9	149, 7	27, 9	6	4,2	19,5	0,3 3	0	0	0,0 3	0,0 1	0,2 7	2	0
кофейный напиток с молоком	39 5	200г	10 4	6	8	10	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,0 3	0	0	0	0	0	0, 1	20
<b>2-ой завтрак</b>																					
булочка с изюмом		100	28 0	4	5	34															0
сок фруктовый		200	12 4	0	0	15															20
Итого			54 9	19, 75	19, 16	78,48	1,94	0,4 12	625, 8	466 ,02	69, 42	39,3 2	126, 11	1,9 32	0,0 34	2,0 4	0,1 72	0,1 1	1,8 82	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	
<b>День 9 завтрак</b>																					
каша гречневая сл.м.	44 3	180	18 6	5,1 6	8,7 3	28,7	0,85	0,1 9	0	509 ,68	46, 33	22,9 9	64,4 7	0,9 3	0,0 2	0,0 3	0,1 8	0,0 8	1,1 2	0, 3	0
филе куриное тушен. с овощами	23 6	100	12 5	11, 5	10, 14	5,88	0,12	0,1 1	61,3 1	166 ,89	28, 41	18,5 2	96,1 9	0,7 6	0,0 1	0,2 1	0,0 7	0,0 7	0,8 2	0, 2	0
Овощи тушённые	21 0	100	65	1,2	1,1 5	23,85	0,6	0,6	30	217 ,5	10, 5	15	19,5	0,6 75	0	0,9	0,0 45	0,0 3	0,3 9	2	10
Хлеб пшеничный		50	12 0	2,2 8	0,2 4	12,76	0,76	0,0 9	149, 7	27, 9	6	4,2	19,5	0,3 3	0	0	0,0 3	0,0 1	0,2 7	2	0
чай с сахаром	39 5	200г	10 4	0	0	9	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,0 3	0	0	0	0	0	0, 1	20

<b>2-ой завтрак</b>																					
плюшка с сахаром		100	28 0	5	6	22															
фрукты свежие		150	12 3	2	0	12															20
Всего за 1 день			60 0	20, 14	20, 26	80,19														4, 6	30
Процент от суточного потребления			28, 0	26, 0	25, 0	25,0														68	75, 0
<b>День 10 завтрак</b>																					
плов из куриного мяса	40 3	250	24 3	10	11	42	0,85	0,1 9	0	509 ,68	46, 33	22,9 9	64,4 7	0,9 3	0,0 2	0,0 3	0,1 8	0,0 2	1,1 2	0	0
винегрет	14	100	13 3	8,5	9,5	17,5	0,6	0,6	30	217 ,5	10, 5	15	19,5	0,6 75	0	0,9	0,0 45	0,0 3	0,3 9	3	10
Хлеб пшеничный		50	12 0	2,2 8	0,2 4	12,76	0,76	0,0 9	149, 7	27, 9	6	4,2	19,5	0,3 3	0	0	0,0 3	0,0 1	0,2 7	2	0
какао с молоком		200г	10 4	0	0	9	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,0 3	0	0	0	0	0	0, 1	20
<b>2-ой завтрак</b>																					
пирожок с повидлом		100	27 6	4	5	22															
кефир		200	55	3	2,5	12															
Итого			60 0	20, 78	20, 74	81,26	2,21	0,8 8	179, 8	755 ,38	63, 03	42,1 9	103, 47	1,9 65	0,0 2	0,9 3	0,1 75	0,1 2	1,7 8	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			61 4,2	21, 18	21, 68	83	2,46	0,6 3	745	822	65, 3	43,2	105	2	0,0 23	1,6 7	0,2 02	0,1	1,7 5	6, 7	32