

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. Зайная

«__» _____ 2020г.



 А. В. Черный

«__» _____ 2020г.

СОГЛАСОВАНО:

**Перспективное десятидневное меню
Школьного льготного питания 5-11 классов в школах Азовского района на 2020-2021 учебный год на
осеннее-зимний период
составлен согласно Справочника рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений
под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.**

Перспективное десятидневное меню горячего льготного питания учащихся 5-11 классов в школах Азовского района на осенне-зимний период 2020-2021 учебный год

составлен 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 11 до 18 лет 5-11 классы				2773	90	92	383					1100	250	1650	12	0,7		1,2	1,4		7	40
День 1 завтрак																						
колбасные изделия отварные	25	100	220	13	16	6	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	183	5	6	30	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	70	5	5	45	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	
Итого			717	25,28	27,24	105	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	
День 2 завтрак																						
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	
Пюре картофельное	472	180	187	4,16	6,30	34	1,2	0,3	0	509,68	46,33	22,99	64,47	0,93	0,02	0,03	0,1	0,08	1,12	1,22	17,3	

котлета мясная	309	100	21 0	8	10, 3	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	642	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
Итого			67 4	22, 44	24, 84	94	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
День 3 завтрак																					
запеканка творожная со сметаной	195	200/ 20	28 9	18	20	62	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
Итого			51 3	22, 28	23, 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
День 4 завтрак																					
тефтели из говяжьего мяса	423	100	22 0	12	16	42	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. маслом	255	200	21 3	9	8	28	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
салат из свежих овощей	14	100	55	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	422	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
Итого			71 3	23, 38	24, 39	92,06	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, 5	34
Процент от суточного потребления			25, 7	26, 0	26, 5	24,0					15, 6	20,8	12,7	20, 1	5,7		17, 9	17, 1		79	85, 0
День 5 завтрак																					
куры запеченные со сметаной	265	100г/ 20г	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	245	200	21 3	9	8	46	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	588	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
Итого			83 7	31, 28	33, 24	130,7 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
День 6 завтрак																					
Каша пшеничная рассыпчатая	445	200	19 0	4,8 3	6,4 0	36,71	0,5	0	195, 18	176 ,09	11, 49	92,5	138, 31	3,1 1	0,0 2	0,0 1	0,1 9	0,0 9	1,9 3	1, 6	0
Соус красный основной	455	20г	26	0,1 6	0,3 4	1,24	0,03	0,0 2	0,56 9	10, 98	1,3 54	1,40 6	2,74 6	0,0 5	0,0 02	0,1 57	0,0 04	0,0 03	0,0 5	0, 5	0,3 9
колбасные изделия отварные	25	100	18 0	15	16	14	0,1	0,0 6	412, 23	161 ,5	23, 14	16,3 4	86,1	0,7 7	0,0 2	0,5 5	0,0 4	0,0 9	1,7 4	0, 6	0,6 9
икра кабачковая	24	100	95	1,2	3,1 3	19,44	0,49	0,1	292, 93	136 ,9	15, 42	11,5 1	29,3 8	0,3 9	0	1,4 7	0,0 3	0,0 3	0,5	1, 5	5,7 1
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 и лимоном	395	200г	10 4	0	0	20,98	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,0 3	0	0	0	0	0	0, 1	0
Итого			71 5	23, 47	26, 11	105,1 3	1,88	0,2 7	1050 ,71	513 ,67	57, 604	125, 956	276, 036	4,6 8	0,0 42	2,1 87	0,2 94	0,2 23	4,4 9	6, 3	6,7 9
Процент от суточного потребления			25, 8	26, 1	28, 4	27,4					5,2	50,4	16,7	39, 0	6,0		24, 5	15, 9		90	17, 0
День 7 завтрак																					
запеканка вермишел.с мяс со смет	125	200г/ 20г	29 0	14, 42	16, 76	56	1,31	0,2 7	163, 02	780 ,97	28, 59	40,3	141, 55	1,3 7	0,0 3	0,9 4	0,1 7	0,1 4	2,2 8	1, 2	24, 3
Хлеб лшеничный		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

