

МБОУ Стефановичская СОШ

Согласовано
директор: *Г. В. Соколова*

Приложение №2 к договору



Перспективное десятидневное меню горячего льготного питания учащихся 5-11 классов 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 11 до 18 лет 5-11 классы | | | 2773 | 90 | 92 | 383 | | | | | | 1100 | 250 | 1650 | 12 | 0,7 | | 1,2 | 1,4 | | ? | 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 | |
| макарони 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 | 1,2 | 17,3 | |
| котлета мясная | 309 | 100 | 210 | 8 | 10,3 | 35 | 0,37 | 0,14 | 260,48 | 294,01 | 31,1 | 28,53 | 146,87 | 0,69 | 0 | 1,68 | 0,09 | 0,11 | 1,68 | 2,68 | 4,71 | |
| икра кабачковая | 24 | 100 | 95 | 1,2 | 3,13 | 19,44 | 0,49 | 0,1 | 282,93 | 136,9 | 15,42 | 11,51 | 29,38 | 0,39 | 0 | 1,47 | 0,03 | 0,03 | 0,5 | 1,5 | 5,71 | |
| 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 | | | 736 | 15,64 | 19,97 | 94 | 1,62 | 0,63 | 703,21 | 968,79 | 99,05 | 67,23 | 260,22 | 2,37 | 0,02 | 3,18 | 0,25 | 0,23 | 3,57 | 5,8 | 27,72 | |
| День 3 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| запеканка творожная со сметаной | 195 | 200/20 | 289 | 18 | 20 | 62 | 1,33 | 0,42 | 308,95 | 841,66 | 81,52 | 79,1 | 120,71 | 3,03 | 0,06 | 2,48 | 0,17 | 0,2 | 1,08 | 1,08 | 47,83 | |
| яблоко | | 100 | 46 | 0,4 | 0 | 11,3 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | 200г | 104 | 2 | 3 | 9 | 0 | 0 | 0,1 | 0,3 | 0,2 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | |
| Итого | | | 559 | 22,68 | 23,24 | 83,76 | 2,09 | 0,51 | 458,75 | 869,76 | 87,72 | 83,3 | 140,21 | 3,39 | 0,06 | 2,48 | 0,2 | 0,21 | 1,35 | 6 | 47,83 | |
| День 4 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| тефтели из говяжьего мяса | 423 | 100 | 220 | 12 | 16 | 42 | 0,22 | 0,06 | 231,35 | 106,42 | 61,52 | 16,27 | 71,06 | 0,8 | 0,03 | 0,07 | 0,05 | 0,09 | 0,34 | 0,3 | 0 | |
| каша гречневая со сл. маслом | 255 | 200 | 213 | 9 | 8 | 28 | 0,85 | 0,02 | 197,1 | 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 | 12,76 | 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 |
| салат из свежих овощей | 14 | 100 | 55 | 0,1 | 0,15 | 1,3 | 0,5 | 0,5 | 30 | 217,5 | 10,5 | 15 | 19,5 | 0,675 | 0 | 0,9 | 0,045 | 0,03 | 0,39 | 0,2 | 20 |
| чай с сахаром | 422 | 200г | 105 | 0 | 0 | 9 | 0 | 0,07 | 25,2 | 73,6 | 60,4 | 7 | 45 | 0,09 | 0,01 | 0 | 0,02 | 0,07 | 0,05 | 0 | 5 |
| Итого | | | 713 | 23,38 | 24,39 | 92,08 | 1,63 | 0,84 | 633,25 | 506,29 | 171,51 | 92,02 | 209,38 | 2,415 | 0,04 | 0,97 | 0,215 | 0,24 | 1,6 | 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 | 400 | 12 | 17 | 62 | 1,22 | 0,27 | 463,15 | 697,07 | 23,35 | 39,63 | 141,5 | 1,67 | 0,04 | 0,05 | 0,17 | 0,15 | 3,23 | 0,6 | 24,1 |
| макаронь 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 |
| 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 | 588 | 200г | 104 | 8 | 8 | 10 | 0 | 0 | 0,1 | 0,3 | 0,2 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 |
| Итого | | | 807 | 27,26 | 31,24 | 114,76 | 2,03 | 0,38 | 810,05 | 916,14 | 62,65 | 53,36 | 215,32 | 2,55 | 0,04 | 0,05 | 0,27 | 0,2 | 4,05 | 4,6 | 24,36 |
| Процент от суточного потребления | | | 29,7 | 32,0 | 33,0 | 32,0 | | | | | | | | | | | | | | 66 | 50,0 |
| День 6 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная рассыпчатая | 445 | 200 | 190 | 4,83 | 6,40 | 36,71 | 0,5 | 0 | 195,18 | 176,09 | 11,46 | 92,5 | 138,31 | 3,11 | 0,02 | 0,01 | 0,19 | 0,09 | 1,93 | 1,6 | 0 |
| Соус красный основной | 455 | 20г | 26 | 0,16 | 0,34 | 1,24 | 0,03 | 0,02 | 0,569 | 10,96 | 1,354 | 1,406 | 2,746 | 0,05 | 0,002 | 0,157 | 0,004 | 0,003 | 0,05 | 0,5 | 0,39 |
| филе куриное тушен. с овощами | 236 | 100 | 185 | 13,5 | 16,14 | 6,88 | 0,12 | 0,11 | 61,31 | 166,89 | 28,41 | 18,52 | 96,19 | 0,76 | 0,01 | 0,21 | 0,07 | 0,07 | 0,82 | 0,2 | 0 |
| свекла отварная | 24 | 100 | 95 | 1,2 | 3,13 | 15,44 | 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 | 12,76 | 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 и лимоном | 395 | 200г | 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 |
| Итого | | | 720 | 21,97 | 26,25 | 98,01 | 1,9 | 0,32 | 699,789 | 519,05 | 62,874 | 128,136 | 286,126 | 4,67 | 0,032 | 1,847 | 0,324 | 0,203 | 3,57 | 6,3 | 6,1 |
| Процент от суточного потребления | | | 26,0 | 24,4 | 28,5 | 25,5 | | | | | 5,7 | 51,3 | 17,3 | 38,9 | 4,6 | | 27,0 | 14,5 | | 90 | 15,3 |
| День 7 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| запеканка вермишел.с мяс со смет | 125 | 200г/20г | 290 | 14,42 | 16,75 | 55 | 1,31 | 0,27 | 163,02 | 790,97 | 28,59 | 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 | 12,76 | 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 |
| св.овощи резанные | 25 | 100 | 70 | 2,2 | 3 | 26 | 0,35 | 0,05 | 4 | 70,5 | 11,5 | 7 | 21 | 0,3 | 0 | 0,03 | 0,01 | 0,02 | 0,1 | 2 | 5 |
| какао с молоком | 395 | 200г | 104 | 8 | 8 | 10 | 0 | 0 | 0,1 | 0,3 | 0,2 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 |
| Итого | | | 584 | 26,9 | 28 | 104,76 | 2,42 | 0,41 | 316,62 | 879,67 | 46,29 | 51,5 | 182,05 | 2,03 | 0,03 | 0,97 | 0,21 | 0,17 | 2,65 | 6,8 | 29,3 |
| День 8 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| котлета мясная | 309 | 100 | 210 | 8 | 10,3 | 35 | 0,37 | 0,14 | 250,48 | 294,01 | 31,1 | 28,53 | 148,87 | 0,89 | 0 | 1,68 | 0,09 | 0,11 | 1,68 | 2,68 | 4,71 |
| картофель отварной сл.м. | 180 | 179 | 5,97 | 7,92 | 22,72 | 0,04 | 0,01 | 171,15 | 68,93 | 21,48 | 8,46 | 49,79 | 0,66 | 0,01 | 0 | 0,07 | 0,04 | 0,52 | 1,5 | 0,69 | |
| 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 |
| кофейный напиток с молоком | 395 | 200г | 104 | 8 | 8 | 10 | 0 | 0 | 0,1 | 0,3 | 0,2 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 20 |
| Итого | | | 613 | 22,25 | 26,46 | 80,48 | 1,17 | 0,24 | 581,43 | 391,14 | 58,78 | 41,19 | 216,16 | 1,71 | 0,01 | 1,68 | 0,19 | 0,16 | 2,47 | 4,8 | 24,8 |
| Процент от суточного потребления | | | 22,1 | 24,7 | 28,8 | 21,0 | | | | | 5,3 | 16,5 | 13,1 | 14,3 | 1,4 | | 15,8 | 11,4 | | 69 | 75,0 |
| День 9 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| каша гречневая сл.м. | 443 | 180 | 216 | 6,16 | 8,73 | 48,7 | 0,85 | 0,19 | 0 | 509,68 | 46,33 | 22,99 | 64,47 | 0,93 | 0,02 | 0,03 | 0,1 | 0,06 | 1,12 | 0,3 | 0 |
| курица запеченная | 236 | 100 | 185 | 13,5 | 16,14 | 6,88 | 0,12 | 0,11 | 61,31 | 166,89 | 28,41 | 18,52 | 96,19 | 0,76 | 0,01 | 0,21 | 0,07 | 0,07 | 0,82 | 0,2 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-----|-----|------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|------|-----|------|-------|---|-----|-------|------|------|-----|------|
| Овощи тушёные | 210 | 100 | 95 | 2,2 | 4,15 | 33,85 | 0,6 | 0,6 | 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 | 0,75 | 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 | 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 |
| Всего за 1 день | | | 600 | 24,51 | 26,26 | 103,19 | | | | | | | | | | | | | | 4,5 | 30 |
| Процент от суточного потребления | | | 28,0 | 26,0 | 25,0 | 25,0 | | | | | | | | | | | | | | 66 | 75,0 |

День 10 завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----|------|-----|------|-------|-------|------|------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|------|------|-----|----|
| каша рисовая с маслом | 403 | 250 | 283 | 12 | 14 | 42 | 0,85 | 0,19 | 0 | 509,68 | 46,33 | 22,99 | 64,47 | 0,93 | 0,02 | 0,03 | 0,1 | 0,08 | 1,12 | 0 | 0 |
| гуляш | 236 | 100 | 185 | 13,5 | 16,14 | 6,88 | 0,12 | 0,11 | 61,31 | 166,89 | 28,41 | 18,52 | 96,19 | 0,76 | 0,01 | 0,21 | 0,07 | 0,07 | 0,82 | 0,2 | 0 |
| винегрет | 14 | 100 | 153 | 8,5 | 9,5 | 27,5 | 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 | | 200г | 104 | 0 | 0 | 9 | 0 | 0 | 0,1 | 0,3 | 0,2 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 20 |