

МБОУ «Степанидино-Дарская СОШ»
Согласовано:
директор: *Г.В. Соколова*

Приложение №2 к договору _____ от _____

Утверждено:
ИП Чертный А. Александрович
Васильев В.И.

**Перспективное двухнедельное меню горячего питания учащихся с ОВЗ 5-11 кл 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.**

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
			2100	77	79	335					1100	250	1650	12	0,7		1,2	1,4		7	40
День 1 завтрак																					
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	1,52
макароны отварные со сл. маслом	486	180	163	4	5	24	0,05	0,02	197,1	80,87	33,09	9,56	54,32	0,52	0	0	0,07	0,04	0,55	0,55	0,26
овощи свежие резанные	12	100	32	4	4	36	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
2-ой завтрак																					
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
чай с сахаром	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	206,96	47,31	230,9	1,97	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	157	3,16	7,73	24	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	180	8	6	36	0,37	0,14	260,48	294,01	31,1	28,53	146,87	0,69	0	1,68	0,09	0,11	1,66	2,68	4,71
икра кабачковая	24	100	73	0,9	3,13	5,44	0,49	0,1	292,93	136,9	15,42	11,51	28,38	0,39	0	1,47	0,03	0,03	0,5	1,5	5,71
чай с сахаром	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
2-ой завтрак																					
пирожок с вишней	200	189	4	8	2,5	12															
чай с сахаром	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			654	14,34	17,1	84	1,62	0,72	703,11	968,79	99,05	67,23	260,22	2,34	0,22	3,18	0,27	0,24	3,79	5,8	47,72
День 3 завтрак																					
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	0,06	2,48	0,17	0,2	1,08	1,08	47,83
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	
яблоко	100	46	0,4	0	11,3																
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	0	2	0

2-ой завтрак																					
булочка с изюмом		100	280	4	5	34															0
чай с сахаром	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			522	16,66	13,24	83,76	2,06	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	150	9	14	30	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	256	180	193	9	6	28	0,05	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	18	0,1	0,15	1,3	0,6	0,5	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	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
2-ой завтрак																					
плюшка с сахаром		100	280	5	6	22															
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
Итого			626	20,38	20,39	80,06	1,63	0,84	633,35	506,29	171,61	52,02	206,38	2,415	0,04	0,97	0,215	0,24	1,6	6,5	34
День 5 завтрак																					
куры запеченные со сметаной	265	100/15г	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
макаронь отварные со сливочным м	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
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	200	104	6	6	10	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0	2	0
2-ой завтрак																					
пирожок с повидлом		100	276	4	5	22															
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
Итого			787	26,26	30,24	108,76	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	24,36
Процент от суточного потребления			29,7	32,0	33,0	32,0														66	50,0
День 6 завтрак																					
Каша пшеничная рассыпчатая	445	180	160	3,83	4,41	28,71	0,5	0	195,18	176,09	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	20	24	0,16	0,34	1,24	0,03	0,02	0,569	10,98	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	125	11,5	10,14	5,88	0,12	0,11	61,31	166,89	26,41	18,52	96,19	0,76	0,01	0,21	0,07	0,07	0,82	0,2	0
свекла отварная	24	100	73	0,9	3,13	5,44	0,46	0,1	292,93	136,9	15,42	11,61	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	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
2-ой завтрак																					
рогалик со сгущенным молоком	25	80	235	15	14	12	0,8	0,08	130,5	26	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			606	18,67	18,26	75,01	1,9	0,32	699,789	519,06	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			28,9	24,2	23,1	22,4					5,7	51,3	17,3	38,9	4,6		27,0	14,5		90	16,3
День 7 завтрак																					

запеканка вермишель с мяс со смет	125	300г/30г	260	12,42	12,76	44	1,31	0,27	163,02	780,97	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	56	1,2	2	26	0,35	0,05	4	70,5	11,9	7	21	0,3	0	0,03	0,01	0,02	0,1	2	5
какао с молоком	395	200г	104	0	0	10	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0,1	0
2-ой завтрак																					
йогурт питьевой		200	189	4	8	2,5	12														
печенье		50	125	3	4	5	3														
Итого			543	23,9	23	92,76	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	306	100	180	8	6	35	0,37	0,14	260,48	294,01	31,1	28,53	146,87	0,89	0	1,68	0,09	0,11	1,68	2,66	4,71
картофель отварной сл.м.		200	149	4,97	5,92	12,72	0,04	0,01	171,15	68,03	21,48	8,46	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	12,76	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
2-ой завтрак																					
булочка с изюмом		100	280	4	5	34															0
чай с сахаром	395	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
Итого			563	15,25	12,16	81,46	1,17	0,24	561,43	391,14	58,78	41,19	216,16	1,71	0,01	1,68	0,19	0,16	2,47	4,8	4,6
Процент от суточного потребления			26,3	19,8	15,4	24,3					5,3	16,5	13,1	14,3	1,4		15,8	11,4		68	75,0

День 9 завтрак

каша гречневая сл.м.	443	180	186	5,16	8,73	26,7	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
курица запеченная	236	100	125	11,5	10,14	5,88	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 тушеные	210	100	65	1,2	1,16	23,85	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	0,76	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	104	0	0	9	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0,1	20
2-ой завтрак																					
плюшка с сахаром		100	280	5	6	22															
чай с сахаром	395	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
Всего за 1 день			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

каша рисовая с маслом	403	250	243	10	11	42	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
гуляш	236	100	125	11,5	10,14	5,88	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	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	395	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
2-ой завтрак																					
пирожок с повидлом		100	276	4	5	22															
чай с сахаром	395	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

Итого		700	145,78	32,24	91,4	8,09	1	179,91	816,69	229,92	70,6	121,99	98,155	0,78	0,94	0,385	0,19	1,86	5,1	30
Процент от суточного потребления		33,3	188,3	40,8	27,3					20,9	28,2	7,4	818,0	111,4		32,1	13,6		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