

Согласованно:
ИП Черный



Приложение №1 к приказу №22-АХЧ от 03.09.2020г

Утверждаю:

директор школы

/Сартакова Р В/

**Перспективное 10-дневное меню горячего питания учащихся 1-4 классов 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	
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
8 апреля 2021 года																						
колбасные изделия отварные	25	80	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	
макаронные изделия отварные со сл. маслом	486	150	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 резаные	12	60	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	
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	
9 апреля 2021 года																						
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	150	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	
кнелда мясная	309	80	180	8	6	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	
кофейный напиток с молоком	642	200г	157	8	8	10	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	
Итого			614	21,44	21,97	84	1,13	0,53	410,28	831,89	83,63	55,72	230,84	1,98	0,02	1,71	0,22	0,2	3,07	5,8	22,01	
12 апреля 2021 года																						
запеканка творожная со сметаной	195	150/20	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	
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			476	16,28	13,24	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	
13. апреля 2021 года																						
тефтели из говяжьего мяса	423	80	190	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	255	150	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	60	18	0,1	0,15	1,3	0,6	0,6	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	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			626	20,38	20,39	80,06	1,63	0,84	633,35	506,29	171,51	52,02	209,38	2,415	0,04	0,97	0,215	0,24	1,6	5,5	34	

14 апреля 2021 года																					
куры запеченные со сметаной	265	100г/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
каша полевая сл. маслом	245	150	193	9	6	36	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
кофейный напиток 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			817	31,28	31,24	120,76	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	24,1
Процент от суточного потребления			29,7	32,0	33,0	32,0														66	50,0
15 апреля 2021 года																					
Каша пшеничная рассыпчатая	445	150	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	20г	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
колбасные изделия отварные	25	80	130	13	12	12	0,1	0,06	412,23	161,5	23,14	16,34	86,1	0,77	0,02	0,55	0,04	0,09	1,74	0,6	0,69
икра кабачковая	24	70	73	0,9	3,13	5,44	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			611	20,17	20,12	81,13	1,88	0,27	1050,709	513,67	57,604	125,956	276,036	4,68	0,042	2,187	0,294	0,223	4,49	6,3	6,79
Процент от суточного потребления			29,1	26,2	25,5	24,2					5,2	50,4	16,7	39,0	6,0		24,5	15,9		90	17,0
16 апреля 2021 года																					
запеканка вермишел.с мяс со смет	125	250/20	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	60	59	1,2	2	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			543	23,9	23	92,76	2,42	0,41	316,82	879,67	46,29	51,5	182,05	2,03	0,03	0,97	0,21	0,17	2,65	6,8	29,3
19 апреля 2021года																					
рыба запеченная с овощами	487	150	176	6,5	5	43	1,14	0,312	304,85	368,89	41,74	26,66	56,82	0,912	0,024	2,04	0,072	0,06	1,092	22,5	10
картофель отварной сл.м.		150	149	4,97	5,92	12,72	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	0,09
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
кофейный напиток с молоком	395	200г	104	6	8	10	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0,1	20
Итого			549	19,75	19,16	78,48	1,94	0,412	625,8	466,02	69,42	39,32	126,11	1,932	0,034	2,04	0,172	0,11	1,882	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
20 апреля 2021 года																					
каша гречневая сл.м.	443	150	186	5,16	8,73	28,7	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	0,3	0
Филе куриное тушен. с овощами	236	80	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 тушённые	210	60	65	1,2	1,15	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
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
21 апреля 2021 года																					

плов из куриного мяса	403	250	243	10	11	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
винегрет	14	60	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		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			600	20,78	20,74	81,26	2,21	0,88	179,8	755,38	63,03	42,19	103,47	1,965	0,02	0,93	0,175	0,12	1,78	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

			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
--	--	--	-------	-------	-------	----	------	------	-----	-----	------	------	-----	---	-------	------	-------	-----	------	-----	----