УТВЕРЖДАЮ:

_____ А.В. Савченко

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы _____

Перспективное двухнедельное меню школьного льготного питания учащихся с ОВЗ в школах Азовского района на 2021-2022 учебный год на осенне-зимний период составлен согласно Справочника рецептуры блюд питания учащихся образовательных учреждений под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.

Перспективное двухнедельное меню школьного льготного горячего питания учащихся с ОВЗ в школах Азовского района на 2021-2022 учебный год

на осенне-зимний период

составлен согласно Справочника рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений

под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003 г.

Наименование блюда	Тех.карт №	выход	Ккал	белки	жиры	углеводы
			2100	77	79	335
День 1 завтрак						
Колбасные изделия отварные	25	100	185	12	12	3
Каша гречневая со сл.маслом	255	180	193	9	6	28
Икра кабачковая	24	100	73	0,9	3,13	5,44
Хлеб пшеничный	4	50	120	2,28	0,24	15
Чай с сахаром	395	200	104	0	0	20,98
2-ой завтрак						
Пирожок с начинкой		70	276	4	5	22
Какао с молоком	422	200г	104	8	8	10
итого						
День 2 завтрак						
Рыба запеченная с овощами	487	200	176	6,5	5	43
Каша пшеничная со сл. маслом	445	180	163	5,5	12	34
Хлеб пшеничный	4	50	120	2,28	0,24	15
Кофейный напиток с молоком	642	200г	157	8	8	10
2-ой завтрак						
Печенье		50	125	3	4	5
Чай с сахаром		200				
итого						
День 3 завтрак						
Филе куриное тушеное с овощами	236	100	125	11,5	10,14	5,88
Картофель отварной со сл. маслом	472	180	149	3	7,5	24,75
Овощи тушенные	210	100	65	1,2	1,15	23,85
Хлеб пшеничный	4	50	120	2,28	0,24	12,76
Чай с сахаром	395	200г	124	0	0	9
2-ой завтрак						
Фрукты свежие		200	123	2	0	12
итого						
День 4 завтрак						
Омлет натуральный	361	230	256	17,4	18,4	5,4
Салат из свежих овощей	14	100	59	1,2	2	26
Хлеб пшеничный	4	50	120	2,28	0,24	12,76
Какао с молоком	422	200г	104	8	8	10
2-ой завтрак						
Плюшка сдобная		110	280	5	6	22

сахаром		200				
итого						
День 5 завтрак						
Запеканка творожная со сметаной	195	200/20	252	12	10	11
Фруктовый кисель-соус	130	130	77,8	0,1		16,9
Хлеб пшеничный	4	50	120	2,28	0,24	12,76
Чай с сахаром	395	200г	124	0	0	9
2-ой завтрак						
Кондитерское изделие		50	140	4	5	34
Кофейный напиток	642	200	157	8	8	10
итого						
День 6 завтрак						

Наименование блюда	Тех.карт №	выход	Ккал	белки	жиры	углеводы
			2100	77	79	335
День 6 завтрак						
Тефтели из говяжьего мяса	423	100	190	9	14	30
Каша полевая со сл.маслом	245	180	193	9	6	36
Салат из свежих овощей	14	100	18	0,1	0,15	1,3
Хлеб пшеничный	4	50	120	2,28	0,24	15
Чай с сахаром	395	200г	104	0	0	20,98
2-й завтрак						
Пирожок с начинкой		70	276	4	5	22
Какао с молоком	395	200	104	8	8	10
итого						
День 7 завтрак						
Хлеб пшеничный	4	50	120	2,28	0,24	15
Колбасные изделия отварные	25	100	185	12	12	3
Макароны отварные со сл.маслом	486	180	163	4	5	24
Зеленый горошек	229	100	40	3,86	0,20	6,0
Кофейный напиток с молоком	642	200г	157	8	8	10
2-й завтрак						
Кондитерское изделие		50	140	4	5	34
Чай с сахаром	395	200г	104	0	0	20,98
итого						
День 8 завтрак						
Плов из куриного мяса	403	250	243	10	11	42
Салат из свежих овощей	14	100	18	0,1	0,15	1,3
Хлеб пшеничный	4	50	120	2,28	0,24	12,76

с сахаром		200	104	0	0	9
2-й завтрак						
Печенье		50	125	3	4	5
Кофейный напиток с молоком	642	200г	157	8	8	10
итого						
День 9 завтрак						
Яйцо отварное		100				
Каша пшеничная	445	180	160	3,83	441	28,71
Салат из свежих овощей	14	100	18	0,1	0,15	1,3
Мармелад		15				
Хлеб пшеничный	4	50	120	2,28	0,24	12,76
Какао с молоком	422	200	104	0	0	9
2-й завтрак						
Круассан с начинкой		75				
Чай с сахаром	395	200г	104	0	0	20,98
итого						
День 10 завтрак						
Запеканка творожная со сметаной или сырники со сметаной	195	200/20	252	12	10	11
Фруктовый кисель-соус или свежие фрукты	130	130	77,8	0,1		16,9
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76
Чай с сахаром и лимоном	395	200/7	104	0	0	920,98
2-й завтрак						
Кондитерское изделие		50	140	4	4	5
Какао с молоком	422	200	10	8	8	10
итого						