

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Территориального отдела  
управления Роспотребнадзора по  
Ростовской области  
в г. Азове, Азовском, Зерноградском,  
Кагальницком районах

«24» 09 2020г.  
И. Н. Гарькавая



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий Азовским РОО

М. В. Заярная

« » 2020г.



СОГЛАСОВАНО:

ИП Савченко А. В.

А. В. Савченко

« » 2020г.



**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	
Требность в пищевых веществах и энергии учащихся с 11 до лет 5-11 классы			2773	90	92	383						1100	250	1650	12	0,7		1,2	1,4		7	40
<b>День 1 завтрак</b>																						
Хлебобулочные 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	
<b>День 2 завтрак</b>																						
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	
Полтета 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	
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			674	22,44	24,84	94	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	
<b>День 3 завтрак</b>																						
Пеканка творожная со сметаной	195	200/20	289	18	20	62	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			513	22,28	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	
<b>День 4 завтрак</b>																						
Фетели 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	
Паша гречневая со сл. маслом	255	200	213	9	8	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	55	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			713	23,38	24,39	92,06	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	
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	
<b>День 5 завтрак</b>																						
Пирожки запеченные со сметаной	265	100г/20г	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	
Паша полевая сл. маслом	245	200	213	9	8	46	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			837	31,28	33,24	130,76	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	



