

Согласовано:

Директор МБОУ Кулешовской СОШ №17 Азовского района

А.Ю.Дмитриев



Черный А. В.

Перспективное двухнедельное меню горячего питания учащихся 5-11 классов в школах Азовского района на осенне-зимний период 2021 - 2022 учебный год

№	Наименование блюд	Выход	Сборник	Энерг	Белки	Жиры	Угле-
		В граммах	Рецептур	Ценность			Воды
	Потребность в пищевых веществах и энергии учащихся 5-11 классов			Ккал			
1	2	3	5	6	7	8	9
1-день							
Завтрак							
1	Колбаса вареная	1/80	398/2008	205	10,5	17,8	1,2
2	Каша гречневая вязкая	1/100	514/2008	151	4,5	5,1	21,9
3	Помидор соленый	70	14	18	0,1	0,15	1,3
4	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14
	Итого			547	18,9	23,4	59,1
2-день							
Завтрак							
1	Котлеты рубленные из птицы	50	305.2010/628	328	14,4	19,3	20
2	Картофель отварной	1/150	518/2004	253,06	3,5	4,5	23,7
3	Салат из свежей капусты с морковью	50	14	18	0,1	0,15	1,3
4	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14
	Итого			772,06	21,8	24,3	79,7
3-день							
Завтрак							
1	Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром	1/200	161/2004	269,33	8,28	9,02	38,6
2	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
3	Масло сливочное	1/20	Пром.пр-ва	73,3	0,08	7,82	0,06
4	Сыр	1/30	Пром.пр-ва	60	3,8	4,8	0
5	Какао с молоком	1/200	693/2004	149,1	1,33	1,5	12,8
	Итого			668,73	17,3	23,4	72,1
4-день							
Завтрак							
1	Тефтели мясные	50	423	190	9	14	30
2	Каша пшеничная	1/130	Табл4/2004	210	5,8	5,7	34
3	Икра кабачковая	50	12	70	5	5	45
4	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	141	0,3	-	35,8
5	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
	Итого			728	23,9	25	166
5-день							
Завтрак							
1	Плов из птицы	1/75	492/2004	220,5	11,9	14,1	11,3
2	Салат из квашенной капусты	175	14	133	8,5	9,5	17,5
3	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
4	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14
	Итого			526,5	24,2	23,9	63,5
6-день							
Завтрак							
1	Сосиска отварная	1/80	413/2004	255,68	10,6	15,3	37

2	Макароны отварные	1/100	332/2004	182,56	2,4	4,9	23,5
3	Капуста квашенная	70	12	70	5	5	45
4	Хлеб высший сорт	1/50	пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
5	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	141	0,3	-	35,8
	Итого			774,34	23,1	27	139

7-день

	Завтрак						
1	Тефтели мясные	50	423	190	9	14	30
2	Салат из квашенной капусты с зеленым горошком	95/55	12	22	2	0	22
3	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
4	Масло сливочное	1/20	Пром.пр-ва	73,3	0,08	7,82	0,06
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	13,6
	Итого			437,3	18,2	21,1	67,4

8-день

	Завтрак						
1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	1/250	284/2008	269	6,3	7,09	44,8
2	Хлеб высший сорт	1/50	пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
3	Масло сливочное	1/20	Пром.пр-ва	73,3	0,08	7,82	0,06
4	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14
	Итого			515,3	10,2	15,2	79,6

9-день

	Завтрак						
1	Плов из птицы	1/75	492/2004	220,5	11,9	14,1	11,3
2	Салат из св.капусты с морковью	175	14	133	8,5	9,5	17,5
3	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	141	0,3	-	35,8
4	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
	Итого			611,5	24,5	23,9	85,3

10-день

	Завтрак						
1	Филе куриное запеченное с овощами	50	423	190	9	14	30
2	Картофель отварной	1/150	518/2004	253,06	3,5	4,5	23,7
3	Огурец соленый	50	12	70	5	5	45
4	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14
	Итого			686,06	21,3	23,8	133