

Согласовано

ДИРЕКТОР МБОУ

*Савченко А.В.*  
*Абрамова Н.А.*

УТВЕРЖДАЮ

ИП Савченко А.В.

Савченко А.В.

Перспективное двухнедельное меню горячего питания льготной категории учащихся 5-11 классов в школах Азовского района на 2022-2023 учебный год на осенне-зимний период

составлен согласно Справочника рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений под редакцией Вврфоломеевой В.Л. Москва 2003 г.

Наименование блюда	Тех.карта №	выход	ккал	белки	жиры	углеводы
<b>День 1 завтрак</b>						
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
<b>итого</b>		630	675	24,18	21,38	72,42
<b>День 2 завтрак</b>						
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	200	157	8	8	10
<b>итого</b>		630	616	22,28	25,24	102
<b>День 3 завтрак</b>						
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 тушеные	210	100	65	1,2	1,15	23,85
Хлеб пшеничный	4	50	120	2,28	0,24	12,76
Чай с сахаром	395	200	124	0	0	9
<b>итого</b>		630	583	17,98	19,03	76,24
<b>День 4 завтрак</b>						
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	200	104	8	8	10
<b>итого</b>		580	539	28,88	28,64	54,16
<b>День 5 завтрак</b>						
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	200	124	0	0	9
<b>итого</b>		580	573,8	14,38	10,24	49,66

Наименование блюда	Тех.карта №	выход	ккал	белки	жиры	углеводы
Потребность в пищевых веществах и энергии учащихся 5-11 классы			2100	77	79	335
<b>День 6 завтрак</b>						
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	200	104	0	0	20,98
<b>итого</b>		630	625	20,38	20,39	103,28
<b>День 7 завтрак</b>						
Хлеб пшеничный	4	50	120	2,28	0,24	15
Колбасные изделия отварные	25	100	185	12	12	3
Макаронные изделия 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	200	157	8	8	10
<b>итого</b>		630	665	30,14	25,44	38
<b>День 8 завтрак</b>						
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
Чай с сахаром	395	200	104	0	0	9
<b>итого</b>		600	485	12,35	11,39	65,06
<b>День 9 завтрак</b>						
Яйцо отварное		100	158,7	12,8	11,6	0,7
Каша пшеничная	445	180	160	3,83	4,41	28,71
Салат из свежих овощей	14	100	18	0,1	0,15	1,3
Хлеб пшеничный	4	50	120	2,28	0,24	12,76
Какао с молоком	422	200	104	0	0	9
<b>итого</b>		630	560,7	19,01	15,52	52,47
<b>День 10 завтрак</b>						
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	4	50	120	2,28	0,24	12,76
Чай с сахаром и лимоном	395	200/7	104	0	0	920,98
<b>итого</b>		607	553,8	14,38	10,24	49,86



Согласовано  
ДИРЕКТОР МБОУ

*Савченко А.В.*  
*Савченко Н.А.*

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Савченко А.В.  
Савченко А.В.



Перспективное двухнедельное меню школьного питания учащихся 5-11 классов ОВЗ в школах Азовского района на 2022-2023 учебный год на осенне-зимний период составлено согласно Справочника рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003 г.



Наименование блюда	Тех.карта №	выход	ккал	белки	жиры	углеводы
<b>День 1</b>						
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
<b>2-ой завтрак</b>						
Пирожок с начинкой		70	276	4	5	22
Какао с молоком	422	200	104	8	8	10
<b>итого</b>		900	1055	36,18	34,38	104,42
<b>День 2</b>						
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	200	157	8	8	10
<b>2-ой завтрак</b>						
Печенье		50	125	3	4	5
Чай с сахаром		200				
<b>итого</b>		880	741	25,28	29,24	107
<b>День 3</b>						
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 тушеные	210	100	65	1,2	1,15	23,85
Хлеб пшеничный	4	50	120	2,28	0,24	12,76
Чай с сахаром	395	200	124	0	0	9
<b>2-ой завтрак</b>						
Фрукты свежие		200	123	2	0	12
<b>итого</b>		830	706	19,98	19,03	88,24

Наименование блюда	Тех.карта №	выход	ккал	белки	жиры	углеводы
<b>День 4</b>						
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	200	104	8	8	10
<b>2-ой завтрак</b>						
Плюшка сдобная		110	280	5	6	22
Чай с сахаром		200				
<b>итого</b>		890	819	33,88	34,64	76,16
<b>День 5</b>						
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	200	124	0	0	9
<b>2-ой завтрак</b>						
Кондитерское изделие		50	140	4	5	34
Кофейный напиток	642	200	157	8	8	10
<b>итого</b>		830	870,8	26,38	23,24	93,66
<b>День 6</b>						
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	200	104	0	0	20,98
<b>2-й завтрак</b>						
Пирожок с начинкой		70	276	4	5	22
Какао с молоком	395	200	104	8	8	10
<b>итого</b>		900	1005	32,38	33,39	135,28
<b>День 7</b>						
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	200	157	8	8	10
<b>2-й завтрак</b>						
Кондитерское изделие		50	140	4	5	34
Чай с сахаром	395	200г	104	0	0	20,98
<b>итого</b>		880	909	34,14	30,44	92,98



Наименование блюда	Тех.карта №	выход	ккал	белки	жиры	углеводы
<b>День 8</b>						
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
Чай с сахаром		200	104	0	0	9
<b>2-й завтрак</b>						
Печенье		50	125	3	4	5
Кофейный напиток с молоком	642	200	157	8	8	10
<b>итого</b>		850	767	23,35	23,39	80,06
<b>День 9</b>						
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
Хлеб пшеничный	4	50	120	2,28	0,24	12,76
Какао с молоком	422	200	104	0	0	9
<b>2-й завтрак</b>						
Круассан с начинкой		75				
Чай с сахаром	395	200	104	0	0	20,98
<b>итого</b>		905	664,7	19,01	15,52	73,45
<b>День 10</b>						
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
<b>2-й завтрак</b>						
Кондитерское изделие		50	140	4	4	5
Какао с молоком	422	200	10	8	8	10
<b>итого</b>		857	703,8	26,38	22,24	64,86