

"СОГЛАСОВАНО"

Начальник территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Ростовской области в г. Азове,
Азовском, Зерноградском, Кагальницком районах

Иван

Гарькавая И.Н.

"03" февраля 2020 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ
СОШ №14 г. Азова



Г.И. Фоменко

2020 г.

"СОГЛАСОВАНО"



ИП А.В.Ковалев

[Handwritten signature]

2020 г.

Примерное меню для ежедневного горячего двухразового питания детей с ОВЗ в зимне-весенний период для МБОУ СОШ № 14 г. Азова с 11 лет и старше

№ рецепта	№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн.	Минеральные в-ва				Витамины, мг			
								Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E	C
1	2	3	4	5	6	7	8	11	12	13	14	16	17	18	20
1 день															
ЗАВТРАК															
297	1	Запеканка творож. со смет.	200/30	20,2	16,1	9,1	262,1	121	1501	18	163	162,5	14,53	6	30,7
	2	Сыр	20	5,75	7,25		88,25								
	3	масло сливоч	20	1,1	13	0,3	122,2								
	4	Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	30	96	220		15,7					
628	5	Чай с сахаром	200/15			3,5	60	2,3	12,2	1,6	1,4			0,2	
ОБЕД															
139	1	Суп с макарон. Изд.	250/2	3	2	21,5	115,6	350	195	155	19,1		0,4	4,2	19
403	2	Плов с мясом	250	22,2	11,3	58,2	423,3	164	292,4	21,4	6,75		0,8		42,65
	3	овощи свежие	100	3,2	2,9	0,5	21	160		1					
	4	сок	200	0,4	0	22	108	0,4			1		1	7	4
	5	хлеб ржаной	20	1	0,1	10	48	220	330	850	20		1,4	0,5	
	6	Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	30	96	220		15,7					
	7	Фрукт	100	0,2	0,2	12	40	1,5		3			0,1	0,13	25
		Итого 1 день		66,25	56,45	197,1	1480,45								
2 день															
ЗАВТРАК															
286	1	омлет с мясопродуктами	200	11,3	18	4,8	227,2	6							

	2	Сыр	20	5,75	7,25		88,25								
	3	масло сливоч	20	1,1	13	0,3	122,2								
	4	Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	30	96	220		15,7					
642	5	какао	200	2,8	2,5	6,7	60,5			9,5					
		ОБЕД													
110	1	Борщ с капустой	250/2	2,8	5,3	16,7	125,1	471	21,852	24,65	57,13	1,058		0,102	1,114
416	2	Котлета мясная	100	15,6	16,6	10,6	254,5	27	1,7	4	2,551		0,073		4,286
273	3	пшеничная каша	200	12,8	0,8	56	282,4	7,2	0,08	4,5	0,03	0,1		0,02	0
	4	овощи свежие	100	3,2	2,9	0,5	21	160		1					
	5	Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	30	96	220		15,7					
	6	сок	200	0,4	0	23	108	0,4			1		1	7	4
	7	Фрукт	100	0,2	0,2	12	40	1,5		3			0,1	0,13	25
		Итого 2 день		65,15	70,15	190,6	1521,15								
		3 день													
		ЗАВТРАК													
262	1	каша греч на молоке	225	9,3	10,6	47	320,5	776	179	77	12,25	0,8	0,38	0,84	10,3
	2	Сыр	20	5,75	7,25		88,25								
	3	Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	30	96	220		15,7					
628	4	Чай с сахаром	200/15			3,5	60	2,3	12,2	1,6	1,4			0,2	
		ОБЕД													
129	1	Рассольник ленинградский	250/2	2,5	3,4	16,6	107,4	350		155	0,14	0,08	0,05	0,13	
309	2	Рыба тушен с овощ	75/50	9,3	12,1	6,2	171,4	69,08	65	293,5		0,02	0,13	0,13	2,58
	3	Пюре картофельное	200	3,9	6,5	27,9	185,9	477		21					
	4	овощи свежие с р/м	100	3,2	2,9	0,5	91	160		1					
	5	хлеб ржаной	20	1	0,1	10	48	220	330	850	20		1,4	0,5	
	6	Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	30	96	220		15,7					
588	7	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	33,6	137	0,4		0,5	1		1	7	4
	8	Фрукт	100	0,2	0,2	23	40	1,5		3			0,1	0,13	25
		Итого 3 день		44,95	46,65	228,3	1441,45								
		4 день													
		ЗАВТРАК													
257	1	Каша рисовая на молоке	225	4,5	9,3	23,4	196,3	36	0,08	20	102		0,04		
	2	Сыр	20	5,75	7,25		88,25								
	3	масло сливоч	20	1,1	13	0,3	122,2								
	4	Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	30	96	220		15,7					
628	5	Чай с сахаром	200/15			3,5	60	2,3	12,2	1,6	1,4			0,2	

ОБЕД															
136	1	Суп с пшеном полевой	250/2	4,5	0,9	25,1	126,3	350	195	155	19,1		0,4	4,2	19
401	2	Гуляш из мяса с соусом	80/30	20	19,7	4,4	275,3	37,42	32,22	243,5	0,14		0,15	0,2	7,79
273	3	Макаронные изд с/м	200	7,2	2	48,8	242	7,2	0,08	4,5	0,03	0,1		0,02	0
	4	овощи свежие	60	3,2	2,9	0,5	35	160		1					
	5	хлеб ржаной	20	1	0,1	10	48	220	330	850	20		1,4	0,5	
	6	Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	30	96	220		15,7					
	7	сок	200	0,4	0	23	94,5	0,4			1		1	7	4
	8	Фрукт	100	0,2	0,2	12	40	1,5		3			0,1	0,13	25
		Итого 4 день		57,05	58,95	211	1519,85								
		5 день													
		ЗАВТРАК													
297	1	Запеканка творож. со смет.	150/80	20,2	16,1	9,1	262,1	121	1501	18	163	162,5	14,53	6	30,7
	2	Сыр	20	5,75	7,25		88,25								
	3	масло сливоч	20	1,1	13	0,3	122,2								
	4	Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	30	96	220		15,7					
628	5	Чай с сахаром	200/15			3,5	60	2,3	12,2	1,6	1,4			0,2	
		ОБЕД													
138	1	Суп горох с картоф.	250/2	5	4,6	21,6	148	350	195	155	19,1		0,4	4,2	19
403	2	Плов с мясом	250	22,2	11,3	58,2	423,3	164	292,4	21,4	6,75		0,8		42,65
	3	овощи свежие	100	3,2	2,9	0,5	21	160		1					
	4	хлеб ржаной	20	1	0,1	10	48	220	330	850	20		1,4	0,5	
	5	Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	30	96	220		15,7					
642	6	какао	200	3,8	3,1	25,1	143,3			9,5					
	7	Фрукт	100	0,5	0,5	22	60	100		3			0,1	0,13	25
		ИТОГО 5 ДЕНЬ		71,95	62,45	210,3	1568,15								
		6 день													
		ЗАВТРАК													
257	1	Каша пшенич. сл/м	200/10	13,6	10,5	56,2	374,1	19,6	45,08	113,7	40,4	0,029	0,02	0,1	1
	2	Сыр	20	5,75	7,25		88,25								
	3	Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	30	96	220		15,7					
298	4	Чай с сахаром	200/15			3,5	60	2,3	12,2	1,6	1,4			0,2	
		ОБЕД													
0	1	Борщ с капустой	250/2	2,8	5,3	16,7	125,1	47,1	21,852	24,65	57,13	1,058		0,102	1,114

416	2	Котлета мясная	100	15,6	16,6	10,6	254,5	27	1,7	4	2,551		0,073		4,286
	3	Пюре картофельное	200	3,9	6,5	27,9	185,9	477		21					
	4	овощи свежие	100	3,2	2,9	0,5	21	160		1					
	5	хлеб ржаной	20	1	0,1	10	48	220	330	850	20		1,4	0,5	
	6	Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	30	96	220		15,7					
591	7	Кисель из свежих ягод	200	0,2	0,1	22,8	93,2	0,4			1		1	7	4
	8	Фрукт	100	0,5	0,5	22	60	100		3			0,1	0,13	25
		Итого 6 день		55,75	53,35	230,2	1502,05								
		7 ДЕНЬ													
		ЗАВТРАК													
294	1	сырники со сметаной	200/30	20,2	14,9	6,9	242,4	776	179	77	12,25	0,8	0,38	0,84	10,3
	2	масло сливоч	20	1,1	13	0,3	122,2								
	3	Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	30	96	220		15,7					
628	4	Чай с сахаром	200/15			3,5	60	2,3	12,2	1,6	1,4			0,2	
		ОБЕД													
136	1	Суп с греч. крупой	250/2	2,6	3	17,5	107,6	350	195	155	19,1		0,4	4,2	19
444	2	филе курицы тушеное	100	29,2	5,5	1,6	173	69,08	65	293,5		0,02	0,13	0,13	2,58
273	3	пшеничная каша	200	12,8	0,8	56	282,4	7,2	0,08	4,5	0,03	0,1		0,02	0
	4	овощи свежие с р/м	100	3,2	2,9	0,5	91	160		1					
	5	хлеб ржаной	20	1	0,1	10	48	220	330	850	20		1,4	0,5	
	6	Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	30	96	220		15,7					
588	7	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	33,6	137	0,4		0,5	1		1	7	4
	8	Фрукт	100	0,5	0,5	12	60	100		3			0,1	0,13	25
		Итого 7 день		80,4	44,3	201,9	1515,6								
		8 день													
		ЗАВТРАК													
286	1	омлет с мясопродуктами	200	11,3	18	4,8	227,2	6							
	2	Сыр	20	5,75	7,25		88,25								
642	3	какао	200	3,8	3,1	25,1	143,3			9,5					
	4	Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	30	96	220		15,7					
		ОБЕД													
129	1	Рассольник ленинградский	250/2	2,5	3,4	16,6	107,4	350		155	0,14	0,08	0,05	0,13	
401	2	Гуляш из мяса с соусом	75/50	20	19,7	4,4	275,3	37,42	32,22	243,5	0,14		0,15	0,2	7,79
273	3	Макаронные изд. Отварные	200	7,2	2	48,8	242	7,2	0,08	4,5	0,03	0,1		0,02	0

	4	овощи свежие	60	0,1	2,9	0,5	21	160		1						
	5	хлеб ржаной	20	1	0,1	10	48	220	330	850	20		1,4	0,5		
	6	Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	30	96	220		15,7						
628	7	Чай с сахаром	200/15			3,5	60	2,3	12,2	1,6	1,4			0,2		
	8	Фрукт	100	0,2	0,2	12	40	1,5		3			0,1	0,13	25	
		Итого 8 день		61,05	60,25	185,7	1444,45									
		9 ДЕНЬ														
		ЗАВТРАК														
257	1	Каша рисовая на молоке	225	4,5	9,3	23,4	196,3	36	0,08	20	102		0,04			
	2	масло сливоч	20	1,1	13	0,3	122,2									
	3	Сыр	20	5,75	7,25		88,25									
	4	Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	30	96	220		15,7						
628	5	Чай с сахаром	200/15			3,5	60	2,3	12,2	1,6	1,4			0,2		
		ОБЕД														
139	1	Суп с макарон. Изд.	250/2	3	2	21,5	115,6	350	195	155	19,1		0,4	4,2	19	
425	2	печеночные оладьи	100	20,2	14,8	7,6	244,8	12	1,7	4	2,551		0,073		4,286	
470	3	картофель отварной	200/10	0,6	7,8	0,2	73,3	19,6	45,08	113,7	40,4	0,029	0,02	0,1	1	
	4	С-т овощной с р/м	100	1,2	15,2	3,6	110	21,2	19,1	31,5	0,9		0,1	0,3	34	
	5	хлеб ржаной	20	1	0,1	10	48	220	330	850	20		1,4	0,5		
	6	Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	30	96	220		15,7						
588	7	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	33,6	137	0,4		0,5	1		1	7	4	
	8	Фрукт	100	0,5	0,5	22	60	100		3			0,1	0,13	25	
		Итого 9 день		47,65	73,55	185,7	1447,45									
		10 день														
		ЗАВТРАК														
297	1	Запеканка творож. со смет.	150/30	20,2	16,1	9,1	262,1	121	1501	18	163	162,5	14,53	6	30,7	
	2	масло сливоч	20	1,1	13	0,3	122,2									
	3	Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	30	96	220		15,7						
642	4	какао	200	3,8	3,1	25,1	143,3			9,5						
		ОБЕД														
110	1	Борщ с капустой	250/2	2,8	5,3	16,7	125,1	471	21,852	24,65	57,13	1,058		0,102	1,114	
309	2	Рыба тушен с овощ	75/50	9,3	12,1	6,2	171,4	69,08	65	293,5		0,02	0,13	0,13	2,58	
472	3	Пюре картофельное	200	3,9	6,5	27,9	185,9	477		21						
	4	овощи свежие с р/м	100	3,2	2,9	0,5	91	160		1						
	5	сок	200	0,4	0	20,2	108	0,4			1		1	7	4	
	6	хлеб ржаной	20	1	0,1	10	48	220	330	850	20		1,4	0,5		

7	Хлеб пшеничный	40	4,6	1,8	30	96	220	15,7					
8	Фрукт	100	0,2	0,2	12	40	1,5	3			0,1	0,13	25
	Итого 10 день		55,1	62,9	188	1489							
	<i>Средняя энергетическая ценность 1 дня</i>		60,8	64,9	203,8	1496,5							

Технологические карты составлены на основании акта проработки. По физико — химическим показателям соответствуют требованиям ГОСТ Р 50763-95 «Кулинарная продукция, реализуемая населению».

По микробиологическим показателям соответствует требованиям Сан ПиН 2,3,2,560-96 , а так же используется Сборник рецептов и блюд под редакцией Марчук Ф.Л. 1996 г.