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

Гарькавая И.Н.
"03" февраля 2020 г.

"Согласовано"
Директор МБОУ СОШ №14 г. Азова

Фоменко Г.И
"" _____ 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Ковалев А.В.
"" _____ 2020 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ УЧАЩИХСЯ МБОУ СОШ № 14 Г. АЗОВА от 7 до 11лет в зимне – весенне период

№ рец.	№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево	Калорийн	Минеральные в-ва				Витамины			
								Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	В!	С	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		1 день													
		Завтрак													
	1	Сосиска отв.	60	6,6	14,3	0,2	156,6	3	6	2,1	4,2				
257	2	каша пшеная с м	150	4,7	7,7	25,35	189,6	36	0,08	20	102		0,04		
	3	Хлеб	60	2,28	0,24	14,58	69,6	6	4,2	25,5	0	0	0,03		
628	4	Чай с сахаром	200/15	4,7	1,2	3,5	43	2,3	12,2	1,6	1,4			0,2	
		итого завтрак		18,28	23,44	43,63	458,8								
		2 день													
		Завтрак													
257	1	Каша рисовая на молоке	200/15	4,5	12,4	16,5	295,9	36	0,08	20	102		0,04		
	2	сыр	20	4,72	5,95		72,36								
	3	Хлеб	60	2,28	0,24	14,58	69,6	6	4,2	25,5	0	0	0,03		
642	4	какао	200	2,8	2,5	6,7	60,5			9,5					
		итого завтрак		14,3	21,09	37,78	498,36								
		3 день													
		Завтрак													
110	1	омлет натур	150	9,9	20	2,5	230,8	6							
	2	овощи натур с р/м	50	0,3	5	2,2	54,8								

	3	Хлеб	60	2,28	0,24	14,58	69,6		4,2	25,5	0	0	0,03		
588	4	компот	200	0,6		29	111,2	4,9	3,3	2,5	5				
		итого завтрак		13,08	25,24	48,28	466,4								
		4 день													
		Завтрак													
138	1	каша гречневая с/ мас	200/10	9,85	12,7	54,9	359	21,33	9,23	74,55	0,05		0,05		
	2	Хлеб	60	2,28	0,24	14,58	69,6	6	4,2	25,5	0	0	0,03		
628	3	Чай с сахаром	200/15	4,7	1,2	3,5	43	2,3	12,2	1,6	1,4			0,2	
		итого завтрак		16,83	14,14	72,98	471,6								
		5 день													
		Завтрак													
425	1	печеночные оладьи	100	0,05	0,6	2,75	168								
472	2	картофельное пюре	200	3,9	6,5	27,9	185,9	36	0,08	20	102		0,04		
	3	Хлеб	60	2,28	0,24	14,58	69,6	6	4,2	25,5	0	0	0,03		
591	4	кисель	200	0	0	14	52,6	0	0,2	5,5					
		итого завтрак		6,18	6,74	56,48	476,1								
		6 день													
		Завтрак													
265	1	запеканка с творогом	200/30	15	10,9	22,2	246,7	3	6	2,1	4,2				
	2	сыр	20	4,72	5,95		72,36								
	3	Хлеб	60	2,28	0,24	14,58	69,6	6	4,2	25,5	0	0	0,03		
642	4	какао	200	2,8	2,5	6,7	60,5			9,5					
		итого завтрак		24,8	19,59	43,48	449,16								
		7 день													
		Завтрак													
110	1	омлет натур	150	9,9	20	2,5	230,8								
	2	овощи натур с р/м	100	0,6	9,95	4,4	109,7								
	3	Хлеб	60	2,28	0,24	14,58	69,6	6	4,2	25,5	0	0	0,03		
628	4	Чай с сахаром	200/15	4,7	1,2	3,5	43	2,3	12,2	1,6	1,4			0,2	
		итого завтрак		17,48	31,39	24,98	453,1								
		8 день													
		Завтрак													

	1	Сосиска отв.	60	6,6	14,3	0,2	156,6	3	6	2,1	4,2				
257	2	каша пшеная с м	150	4,7	7,7	25,35	189,6	36	0,08	20	102		0,04		
	3	Хлеб	60	2,28	0,24	14,58	69,6	6	4,2	25,5	0	0	0,03		
591	4	кисель	200	0	0	14	52,6	0	0,2	5,5					
		итого завтрак		13,58	22,24	54,13	468,4								
		9 день													
		Завтрак													
423	1	запекана твор.со смет	150/30	20,1	16,1	9,1	262,1	302,81	56,12	522,12	0,01	0,27	0,17		
	2	масло сл.	20	1,06	13	26,4	122,2								
	3	Хлеб	60	2,28	0,24	14,58	69,6	6	4,2	25,5	0	0	0,03		
628	4	Чай с сахаром	200/15	4,7	1,2	3,5	43	2,3	12,2	1,6	1,4			0,2	
		итого завтрак		28,14	30,54	53,58	496,9								
		10 день													
		Завтрак													
294	1	макароны отв с сах	200/10	7,8	8,5	48,9	303,1								
	2	Хлеб	60	2,28	0,24	14,58	69,6	6	4,2	25,5	0	0	0,03		
588	3	компот	200	0,6		29	111,2	4,9	3,3	2,5	5				
		итого завтрак		10,68	8,74	92,48	483,9								
		ИТОГО ЗА 10 дней		174,5	204	306,6	4722,7								

Средняя энергетическая ценность в 1 день завтрака 472,2 ккал

Технологические карты составлены на основании акта проработки. По Физико – химическим показателям соответствую требованиям ГОСТ Р 50763-95 "Кулинарная продукция, реализуемая населению". По микробиологическим показателям соответсвует требованиям СанПин 2.3.2.560-96. А так-же использовался сборник рецептур блюд под редакцией Марчук Ф.Л. 1996 г.