

"СОГЛАСОВАНО"



Директор МБОУ СОШ №14 г. Азова
Фоменко Г.И.

"1" сентября 2020 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель
Ковалев А.В.

"1" сентября 2020 г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
МБОУ СОШ № 14 Г. АЗОВА
ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ В ВЕСЕННЕМ- ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

№ ре	№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калор-сть
1	2	3	4	5	6	7	8
		1 день – понедельник					
		<i>Завтрак</i>					
257	1	макароны отв	200	7,536	5,959	28,000	276,11
	2	Сосиска отв.	80	10,600	15,280	36,960	255,68
	3	огурец св	70	0,600	0,000	1,850	10,4
	4	Хлеб	60	4,560	0,360	31,380	139,8
628	5	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	14,000	56,0
		итого завтрак		23,296	21,599	112,190	737,99
		2 день – вторник					
		<i>Завтрак</i>					
284	1	Омлет натур	150	11,020	22,730	2,290	263,86
	2	зеленый горошек	60	1,920	0,120	3,960	24,0
	3	Хлеб	60	4,560	0,360	31,380	139,8
628	4	коф.напит с мол	200	1,330	1,500	12,770	149,1
	5	Масло сливочное	10	0,080	7,820	0,060	73,3
		итого завтрак		18,910	32,530	50,460	650,06
		3 день – среда					
		<i>Завтрак</i>					
	1	каша овсяная молоч вязкая с	265	8,281	9,018	38,559	269,33
	2	сыр	15	3,800	4,800	0,000	60,0
	3	Хлеб	50	3,800	0,300	20,700	117,0
628	4	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	13,600	56,0
		итого завтрак		16,081	14,118	72,859	502,33
		4 день – четверг					
		<i>Завтрак</i>					
138	1	тефтели из птицы	115/50	16,700	23,500	19,200	165,0
472	2	пюре картофельное	200	4,200	1,600	29,400	150,0
	3	овощи св	70	0,600	0,000	1,850	10,4
	4	Масло сливочное	10	0,080	7,820	0,060	73,3
	5	Хлеб	50	3,800	0,300	20,700	117,0

	6	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	14,000	56,0
		итого завтрак		25,380	33,220	85,210	571,7
		5 день – пятница					
		Завтрак					
425	1	запекана твор.со смет	150/20	40,300	12,100	36,500	252,0
	2	Масло сливочное	10	0,080	7,820	0,060	73,3
	3	Хлеб	50	3,800	0,300	20,700	117,0
628	4	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	14,000	56,0
		итого завтрак		44,180	20,220	71,260	498,3
		6 день – понедельник					
		Завтрак					
	1	Сосиска отв.	80	10,600	15,280	36,960	255,7
472	2	макаронны отв	200	4,200	1,600	29,400	150,0
	3	Хлеб	50	3,800	0,300	20,700	117,0
588	4	коф.напиток с молоком	200	1,330	1,500	12,770	149,1
	5	зеленый горошек	60	1,920	0,120	3,960	24,0
		итого завтрак		21,850	18,800	103,790	695,8
		7 день – вторник					
		Завтрак					
284	1	Омлет натур	150	11,020	22,730	2,290	263,86
	2	икра кабачковая	100	0,500	2,000	3,250	32,8
	3	Хлеб	25	1,900	0,150	10,350	58,5
628	4	чай с сахаром и лимоном	200/7	0,200	0,000	13,600	56,0
	5	Масло сливочное	10	0,080	7,820	0,060	73,3
		итого		13,700	32,700	29,550	484,46
		8 день – среда					
		Завтрак					
425	1	запек. твор.со смет/сырники	142/22	44,852	37,629	32,939	155,2
	2	Хлеб	50	3,800	0,300	20,700	117,0
	3	какао с молоком	150/30	3,800	3,100	25,170	145,0
		итого завтрак		52,452	41,029	78,809	417,2
		9 день – четверг					
		Завтрак					
423	1	рыбы тушен с овощ	100/50	24,200	7,800	5,170	89,0
470	2	картоф отв	150	3,500	4,500	23,700	253,06
	3	овощи натур свежие	70	0,600	0,000	1,850	10,4
	4	масло сл.	100/50	0,080	7,820	0,060	73,3
	5	Хлеб	25	1,900	0,150	10,350	58,5
628	6	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	14,000	56,0
		итого завтрак		30,280	20,270	55,130	540,26
		10 день – пятница					
		Завтрак					
444	1	куры тушен	100/100	28,300	32,400	6,500	430,0
294	2	каша пшеничная	150	5,800	5,700	34,000	210,0
	3	Хлеб	50	3,800	0,300	20,700	117,0

4	кофейный напиток	200	1,330	1,500	12,770	149,1
	итого завтрак		39,230	39,900	73,970	906,1
	ИТОГО ЗА 10 дней		169,6	227,5	559,8	6004,2

Средняя энергетическая ценность в 1 день завтрака 600,42 ккал

Технологические карты составлены на основании акта проработки. Физико – химическим показателям соответствуют требованиям ГОСТ Р 50763-95 "Кулинарная продукция, реализуемая населению" и соответствуют требованиям СанПин 2.3.2.560-96. А так-же использовался Марчук Ф.Л. 1996 г.