

СОГЛАСОВАНО:

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

И.Н. Гарькавая

2020 год

«24» 08

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Мечетинская СОШ
Зерноградского района

Л.В. Неодовеева

2020 год

Десятидневное перспективное меню для обучающихся 1-4 классов

МБОУ Мечетинская СОШ Зерноградского района на 2020-2021 учебный год.

Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Под редакцией Ф.Л. Марчука. Издательство «Хлебпродинформ», Москва, 1996 год; Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной. Издательство «Хлебпродинформ», Москва, 2004 год. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания/Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко.-К.: Арий, 2016.

День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон: осеннее-зимний-весенний

Возрастная категория: Возрастная группа 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Возрастная группа 7-10 лет				Возрастная группа 11 лет					
		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-я Ценность (Ккал)	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-я Ценность (Ккал)
Завтрак											
№627(з)	Макароны, запечённые с фаршем с сыром	150	13,39	16,12	33,09	275,04	200	27,9	29,4	48,1	573
№101(л)	Икра кабачковая	60	1,6	9,3	9,9	129,3	100	2,0	11,63	12,38	161,63
№147(л)	Хлеб пшеничный	60	6,48	0,8	39,04	193,6	60	6,48	0,8	39,04	193,6
№685(л)	Чай с сахаром	200	0,4	0,2	14,2	56	200	0,4	0,2	14,2	56
	Итого:		30,8	33,82	101,62	653,94		36,78	42,03	113,72	984,23

День: Вторник

Неделя: Первая

Завтрак

№315(л)	Запеканка с творогом с повидлом	150/10	13,9	15,36	41,93	207,38	200/10	23,16	25,6	78,9	345,64
№23(з)	Бутерброд со сливочным маслом	30/10	17,84	6,7	29,38	294,2	30/10	17,84	6,7	29,38	294,2
№692(л)	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	200	3,12	2,66	14,18	93,34
	Итого:		34,86	24,72	85,49	688,26		44,12	34,96	122,46	733,18

День: Среда

Неделя: Первая

Завтрак

№508(л)	Каша гречневая	150	6,4	1,6	34,2	180	180	6,4	1,6	34,2	180
№452(л)	Котлета мясная	80	14,4	16	0	208	100	18	20	9,8	260
№17,53, 45,71(л)	Салат овощной	60	1,12	0,08	4,96	26,56	100	1,4	0,1	6,2	33,2
№147(л)	Хлеб пшеничный	60	6,48	0,8	39,04	193,6	60	6,48	0,8	39,04	193,6
№685(л)	Чай с сахаром	200	0,4	0,2	14,2	56	200	0,4	0,2	14,2	56
	Итого:		28,8	18,68	92,40	664,16		32,68	22,7	103,44	722,80

День: Четверг

Неделя: Первая

Завтрак

№436(л)	Жаркое «По-домашнему»	150	24,3	20,7	23,55	372	200	40,5	34,5	55,8	620
№147(л)	Хлеб пшеничный	60	5,6	0,13	40	192	60	5,6	0,13	40	192
№648(л)	Кисель фруктовый	200	0	0	26	106	200	0	0	26	106
	Итого:		46,1	34,63	105,25	670		46,1	34,63	121,80	918

День: Пятница

Неделя: Первая

Завтрак

№508(л)	Каша гречневая	150	6,4	1,6	34,2	180	180	6,4	1,6	34,2	180
№413(л)	Сосиска отварная	80	10,92	16,8	0,24	199,20	100	21,84	33,6	0,48	398,40
№783(з)	Соус томатный	20	0,23	0,84	1,6	14,9	20	0,23	0,84	1,6	14,9
№147(л)	Хлеб пшеничный	60	6,48	0,8	39,04	193,6	60	6,48	0,8	39,04	193,6
№685(л)	Чай с сахаром	200	0,4	0,2	14,2	56	200	0,4	0,2	14,2	56

Итого:		24,43	20,24	89,28	643,70	35,35	37,04	89,52	842,90
День: Понедельник Неделя: Вторая									
Завтрак									
№516(л)	Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,35	46,2	223,20	180	6,8	223,20
№452(л)	Котлета мясная	80	14,4	16	0	208	100	18	260
№101(л)	Икра кабачковая	60	1,6	9,3	9,9	129,3	100	2,0	161,63
№ 47(л)	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,3	14,64	193,6	60	2,43	193,6
№693(л)	Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,4	205,6	200	5,8	205,6
Итого:			29,33	35,75	105,14	959,70		35,75	1044,03
День: Вторник Неделя: Вторая									
Завтрак									
№520(л)	Картофельное пюре	150	4,2	10,5	21	163,40	180	5,04	196,08
№462(л)	Тефтели мясная	80	11,44	9,28	8,96	173,68	100	14,3	217,10
№17,43, 45,71(л)	Салат овощной	60	1,12	0,08	4,96	26,56	100	1,4	33,2
№147(л)	Хлеб пшеничный	60	5,6	0,13	40	192	60	5,6	192
№685(л)	Чай с сахаром	200	0,4	0,2	14,2	56	200	0,4	56
Итого:			22,76	20,19	89,12	611,64		26,74	694,38
День: Среда Неделя: Вторая									
Завтрак									
№235(з)	Каша молочная рисовая	150	9	12,3	43,96	322,5	200	12	430
№23(з)	Бутерброд с сыром	30/10	17,84	6,7	29,38	294,2	30/10	17,84	294,2
№685(л)	Чай	200	0,4	0,2	14,2	56	200	0,4	56
Итого:			27,24	19,2	87,54	672,7		30,24	780,2
День: Четверг Неделя: Вторая									
Завтрак									
№520(л)	Картофельное пюре	150	4,2	9,2	17	163,40	180	5,04	196,08
№462(л)	Ленивые голубцы	80	3,68	7,8	7,8	77,28	100	4,6	96,6

№147(л)	Хлеб пшеничный	60	5,6	0,13	40	192	60	5,6	0,13	40	192
№685(л)	Чай с сахаром	200	0,4	0,2	14,2	56	200	0,4	0,2	14,2	56
	Итого:		13,88	17,33	79	488,68		15,64	22,68	89,15	540,68

День: Пятница

Неделя: Вторая

Завтрак

№378(л)	Рис отварной	150	4,87	7,16	48,92	279,6	180	5,84	8,59	58,7	335,52
№452(л)	Рыба тушеная с овощами	100/50	16	19,09	7,5	242,2	100/50	16	19,09	7,5	242,2
№147(л)	Хлеб пшеничный	60	6,48	0,8	39,04	193,6	60	6,48	0,8	39,04	193,6
№639(л)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Итого:		27,51	27,05	123,86	835,4		28,48	28,48	133,64	891,32



Индивидуальный предприниматель

Е.П. Пышная