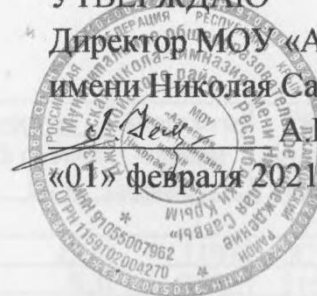


УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Азовская школа-гимназия
имени Николая Саввы»

А.П.Немыкина

«01» февраля 2021 год



Примерное 10-дневное меню
обед для учащихся льготной категории
в МОУ «Азовская школа-гимназия имени Николая Саввы»
Джанкойского района Республики Крым

Возрастная категория: от 12 лет и старше

1 неделя день 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ со сметаной	250/5	2.0	5.7	12.4	110.6	82	2011
ДРАЧЕНА	150	17.3	23.0	9.3	320.1	216	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	10.6	45.3	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	4.6	0.4	30.1	142.1	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2.0	0.3	12.7	61.2	кк	2020
Итого за прием пищи:	655	26.1	29.6	75.1	679.3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от	100						

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.5	6.1	8.2	93.4	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	2.1	2.8	16.9	101.5	101	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10.1	5.4	5.3	111.3	229	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180/5	6.8	4.3	43.2	238.6	309	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	4.6	0.4	30.1	142.1	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	4.0	0.5	25.4	122.4	кк	2020
Итого за прием пищи:	885	30.1	19.7	149.3	895.3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от	100						

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.3	5.3	16.4	122.4	96	2011
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	16.1	17.3	14.7	279.1	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	180	5.6	5.0	25.0	166.5	303.1	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3.1	0.2	20.1	94.7	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2.0	0.3	12.7	61.2	кк	2020
Итого за прием пищи:	780	29.1	28.1	95.7	751.0		
Распределение энергетической ценности (калорийности)	100						

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5.8	5.4	19.0	147.3	102	2011
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	110	10.9	10.0	13.6	189.4	239	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.9	5.8	25.8	170.8	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.1	20.3	82.5	358	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3.8	0.3	25.1	118.4	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	кк	2020
Итого за прием пищи:	790	26.0	21.8	112.3	749.2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от	100						

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	0.4	0.1	0.9	6.5	70	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ со сметаной	250/5	2.0	5.7	12.4	110.6	82	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16.5	21.3	40.3	419.5	291	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	3.6	2.9	11.9	89.3	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	4.6	0.4	30.1	142.1	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2.0	0.3	12.7	61.2	кк	2020
Итого за прием пищи:	796	29.1	30.7	108.3	829.2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от	100						

2 неделя день 6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП ИЗ ОВОШЕЙ	250	1.8	5.1	10.9	96.7	99	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	18.4	13.2	2.2	227.9	255	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ АРТЕК	180/5	5.1	4.7	30.8	185.7	303.3	2011
ЧАЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	4.6	0.4	30.1	142.1	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2.0	0.3	12.7	61.2	кк	2020
Итого за прием пищи:	785	32.9	23.9	106.9	799.6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от	100						

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5.8	5.4	19.0	147.3	102	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15.1	17.5	3.7	232.9	246	2011
КАЦА ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	180	5.6	5.0	25.0	166.5	303.1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.2	10.6	45.3	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	4.6	0.4	30.1	142.1	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2.0	0.3	12.7	61.2	кк	2020
Итого за прием пищи:	780	33.3	28.8	101.1	795.3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от	100						

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.3	5.3	16.4	122.4	96	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ и МОЛОКОМ СГ	180	22.6	19.5	51.0	476.1	224	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	3.3	2.4	14.1	91.9	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2.0	0.3	12.7	61.2	кк	2020
Итого за прием пищи:	680	32.5	27.7	109.3	822.6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от	100						

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.8	2.8	20.2	118.1	103	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	13.7	11.1	15.9	217.2	234	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.9	5.8	25.8	170.8	312	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3.8	0.3	25.1	118.4	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	кк	2020
ЧАЙ С САХАРОМ	200	4.4	3.8	6.0	79.5	386	2011
Итого за прием пищи:	780	29.9	24.0	101.5	744.8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от	100						

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ со сметаной	250	2.0	5.9	15.4	124.3	83	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	17.3	20.6	15.9	316.2	294	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6.8	4.3	43.2	238.6	203	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.7	0.3	28.8	132.5	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	4.6	0.4	30.1	142.1	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2.0	0.3	12.7	61.2	кк	2020
Итого за прием пищи:	785	34.7	37.9	152.6	1 101.8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от	100						

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Итого за весь период	303.7	272.2	1112.1	8168.1
Среднее значение за период	30.4	27.2	111.2	816.8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.9	30.0	55.1	