

Согласовано:
ГКОУ РО "Азовская специальная школа №7"
И.П.Попова
18.08.2023 № 23000004

Утверждаю:
ИП Белоусько Е.П.
18.08.2023 № 23000004

**Примерное перспективное двухнедельное меню для организации 2-х разового питания обучающихся, воспитанников ГКОУ РО Азовской школы № 7 г.Азова.
Возрастная категория: с 7 до 11 лет. Сезон: ЗИМА-ВЕСНА**

№ рецепта	№ п/п	Наименование блюд	Вых	Пищевые вещества (г)			Эн. Цен. Ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	
1 день							
Завтрак							
302/yo	1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом, с сахаром	220/15	10,786	13,269	40,560	302,220
97/2004	2	Сыр твёрдый	15	3,480	4,425	0,000	54,600
пром	3	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	71,000
пром	4	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,700
692/yo	5	Кофейный напиток	200	1,400	1,600	22,310	105,000
		Итого завтрак		19,36	19,83	84,04	567,52
Обед							
139	1	Суп картофельный с горохом	200	5,96	5,54	18,65	134,75
	2	Овощи по сезону	60	1,45	0,97	15,90	15,10
417/94	3	Котлета мясная	80/20	9,75	16,70	5,10	210,50
465	4	Макароны отварные	150	2,27	4,07	15,20	168,00
	5	Хлеб бородинский	30	1,98	0,36	2,49	52,20
	6	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00
588(1)	7	Компот из свежих фруктов	200	0,60	0,09	31,47	101,99
		Итого обед		26,75	28,32	117,79	823,54
		Всего за день		46,11	48,16	201,83	1391,06
2 день							
Завтрак							
302/yo	1	Каша гречневая молочная с сахаром	220/10	10,786	13,269	40,560	302,220
97/2004	2	Сыр твёрдый	15	3,480	4,425	0,000	54,600
22(2)	3	Масло сливочное	10	0,11	9,70	0,170	66,00
пром	4	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	71,000
пром	5	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,700
685/2004	6	Чай с сахаром	200	0,063	0,007	15,180	161,000
		итога:		18,129	27,941	77,080	689,520
Обед							
110/94	1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,899	5,158	12,915	105,674
	2	Овощи по сезону	60	6,02	8,74	19,99	115,10

449/94	3	Плов из птицы	250	14,15	13,25	45,25	421,97
	4	Хлеб бородинский	30	2,08	0,36	2,49	52,20
	5	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00
590(1)	6	Кисель фруктовый	200	0	0	9,98	39,92
		Итого обед		26,99	27,75	117,12	823,66
		Всего за день		45,12	55,69	194,20	1513,18
		3 день					
		Завтрак					
302/yo	1	Каша геркулесовая вязкая молочная	220/15	8,800	13,940	45,387	308,657
97/2004	2	Сыр твёрдый	15	3,480	4,425	0,000	54,600
	5	Фрукты свежие	100	3,28	8,55	32,75	199,40
пром	3	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	71,000
пром	4	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,700
693/yo	5	Какао с молоком	200	4,200	3,627	17,240	118,670
		итога:		23,450	31,082	116,547	787,027
		Обед					
139	1	Суп картоф. с бобовыми	200	5,12	5,35	28,85	177,75
444	2	Птица, тушенная в соусе	80/20	10,33	12,94	4,22	211,50
508	3	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,10	6,20	35,50	179,00
	4	Овощи по сезону	60	0,12	1,74	5,90	35,10
	5	Напиток сокосодержащий	200	0,60	0,09	11,47	28,00
	6	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00
	7	Хлеб бородинский	30	1,98	0,36	2,49	52,20
		Итого обед		26,99	27,28	117,41	824,55
		Всего за день		50,44	58,36	233,95	1611,58
		4 день					
		Завтрак					
257/1994	1	Каша манная с маслом	220/15	10,786	13,269	40,560	322,960
97/2004	2	Сыр твёрдый	15	3,480	4,425	0,000	54,600
пром	3	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	71,000
пром	4	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,700
692/yo	5	Кофейный напиток	200	1,400	1,600	22,310	105,000
		итога:		19,356	19,834	84,040	588,260
		Обед					
138	1	Суп картофельный с крупой	200	7,07	9,21	10,20	51,20
371/yo	2	Рыба припущенная	80/50	9,60	11,70	15,73	51,50
511/2004	3	Рис отварной	150	1,73	4,06	13,97	126,31
	4	Овощи по сезону	60	1,52	1,74	14,51	151,39
588(1)	5	Компот из свежих фруктов	200	0,60	0,09	11,47	128,00
	6	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00
	7	Хлеб бородинский	30	1,98	0,36	2,49	52,20
		Итого обед		27,24	27,75	97,35	701,60
		Всего за день		46,60	47,58	181,39	1289,86
		5 день					
		Завтрак					

257/94	1	Каша молочная гречневая с маслом	200/15	8,64	8,15	27,60	265,90
22(2)	2	Масло сливочное	10	0,11	9,70	0,170	66,00
689(2)	3	Кофейный напиток	200	3,12	2,60	14,17	93,30
	4	Хлеб бородинский (ржаной)	20	1,32	0,24	1,66	34,8
	5	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94,00
	6	Фрукты свежие	100	3,28	0,55	12,75	99,40
		Итого завтрак		19,63	21,64	75,67	653,40
		Обед					
151/1996	1	Суп-лапша домашняя	200	6,62	0,15	11,80	91,2
460/1994	2	Котлета рубленая из птицы	80/50	6,20	8,12	32,14	95,16
463(1)	3	Каша перловая	150	5,20	4,06	12,01	96,30
	4	Овощи по сезону	60	0,12	0,74	0,90	35,10
590(1)	5	Кисель фруктовый	200	0	0	9,98	139,92
	6	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00
	7	Хлеб бородинский	30	1,98	0,36	2,49	52,20
		Итого обед		24,86	14,03	98,30	650,88
		Всего за день		44,49	35,67	173,97	1304,28
		6 день					
		Завтрак					
302/yo	1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом, с сахаром	220/15	10,786	13,269	40,560	302,220
97/2004	2	Сыр твёрдый	15	3,480	4,425	0,000	54,600
пром	3	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	71,000
пром	4	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,700
692/yo	5	Кофейный напиток	200	1,400	1,600	22,310	105,000
		Итого завтрак		19,36	19,83	84,04	567,52
		Обед					
139	1	Суп картофельный с горохом	200	5,96	5,54	18,65	134,75
	2	Овощи по сезону	60	1,45	0,97	15,90	15,10
417/94	3	Котлета мясная	80/20	9,75	16,70	5,10	210,50
465	4	Макароны отварные	150	2,27	4,07	15,20	168,00
	5	Хлеб бородинский	30	1,98	0,36	2,49	52,20
	6	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00
588(1)	7	Компот из свежих фруктов	200	0,60	0,09	31,47	99,99
		Итого обед		26,75	28,32	117,79	821,54
		Всего за день		46,11	48,16	201,83	1389,06
		7 день					
		Завтрак					
302/yo	1	Каша гречневая молочная с сахаром	220/10	10,786	13,269	40,560	302,220
97/2004	2	Сыр твёрдый	15	3,480	4,425	0,000	54,600

22(2)	3	Масло сливочное	10	0,11	9,70	0,170	66,00
пром	4	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	71,000
пром	5	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,700
685/2004	6	Чай с сахаром	200	0,063	0,007	15,180	161,000
		итого:		18,129	27,941	77,080	689,520
		Обед					
110/9 94	1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,899	5,158	12,915	105,674
	2	Овощи по сезону	60	6,02	8,74	19,99	115,10
449/ 94	3	Плов из птицы	250	14,15	13,25	45,25	421,97
	4	Хлеб бородинский	30	2,08	0,36	2,49	52,20
	5	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00
590 (1)	6	Кисель фруктовый	200	0	0	1,98	39,92
		Итого обед		26,99	27,75	109,12	823,66
		Всего за день		45,12	55,69	186,20	1513,18
		8 день					
		Завтрак					
302/yo	1	Каша геркулесовая вязкая молочная	220/15	8,800	13,940	45,387	308,657
97/2004	2	Сыр твёрдый	15	3,480	4,425	0,000	54,600
	5	Фрукты свежие	100	3,28	8,55	20,10	199,40
пром	3	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	71,000
пром	4	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,700
693/yo	5	Какао с молоком	200	4,200	3,627	17,240	118,670
		итого:		23,450	31,082	103,897	787,027
		Обед					
139	1	Суп картоф. с бобовыми	200	5,12	5,35	28,85	177,75
444	2	Птица, тушенная в соусе	80/20	10,33	12,94	4,22	211,50
508	3	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,10	6,20	35,50	179,00
	4	Овощи по сезону	60	0,12	0,74	1,90	35,10
	5	Напиток сокосодержащий	200	0,60	0,09	11,47	28,00
	6	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00
	7	Хлеб бородинский	30	1,98	0,36	2,49	52,20
		Итого обед		26,99	26,28	113,41	824,55
		Всего за день		50,44	57,36	217,30	1611,58
		9 день					
		Завтрак					
257/1994	1	Каша манная с маслом	220/15	10,786	13,269	40,560	322,960
97/2004	2	Сыр твёрдый	15	3,480	4,425	0,000	54,600
пром	3	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	71,000
пром	4	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,700
692/yo	5	Кофейный напиток	200	1,400	1,600	22,310	105,000
		итого:		19,356	19,834	84,040	588,260
		Обед					
138	1	Суп картофельный с крупой	200	7,07	9,21	10,20	51,20

371/у о	2	Рыба припущенная	80/50	9,60	11,70	15,73	51,50
511/2 004	3	Рис отварной	150	1,73	4,06	13,97	126,31
	4	Овощи по сезону	60	1,52	0,74	34,51	151,39
588 (1)	5	Компот из свежих фруктов	200	0,60	0,09	0,37	128,00
	6	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00
	7	Хлеб бородинский	30	1,98	0,36	2,49	52,20
		Итого обед		27,24	26,75	106,25	701,60
		Всего за день		46,60	46,58	190,29	1289,86
		10 день					
		Завтрак					
257/9 4	1	Каша молочная гречневая с маслом	200/15	8,64	8,15	27,60	265,90
22(2)	2	Масло сливочное	10	0,11	9,70	0,170	66,00
689 (2)	3	Кофейный напиток	200	3,12	2,60	14,17	93,30
	4	Хлеб бородинский (ржаной)	20	1,32	0,24	1,66	34,8
	5	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94,00
	6	Фрукты свежие	100	3,28	0,54	2,75	99,40
		Итого завтрак		19,63	21,63	65,67	653,40
		Обед					
151/1 996	1	Суп-лапша домашняя	200	6,62	0,15	11,80	91,2
460/1 994	2	Котлета рубленая из птицы	80/50	6,20	8,12	32,14	95,16
463 (1)	3	Каша перловая	150	5,20	4,06	12,01	96,30
	4	Овощи по сезону	60	0,12	0,12	0,90	35,10
590 (1)	5	Кисель фруктовый	200	0	0	0,98	51,2
	6	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00
	7	Хлеб бородинский	30	1,98	0,36	2,49	52,20
		Итого обед		24,86	13,41	89,30	562,16
		Всего за день		44,49	35,04	154,97	1215,56
		Итого за 10 дней		465,51	488,29	1935,91	14129,20
		Средняя эн.ценность в 1 день		46,55	48,83	193,59	1412,92

Использован Сборник технологических нормативов "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" ТОО "Пчелка", Моск
Составители: Ананина В.А., Акибы С.Л., Лапшина В.Т., Малыгина Р.М., Пробченко Т.М., Соколова В.Л., Рубан А.П., Фонарева Г.С., Ясюченя З.И.

ва,1994г.

--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

