

Согласовано:
И.О. главного государственного
санитарного врача
Новоазовского района

Н.Я. Кочмар

Утверждаю:

Начальник отдела
образования администрации
Новоазовского района
А.В. Сафронова

Примерное 10-дневное меню для организации питания учащихся 1-4 классов и 5-11 классов (льготной категории) в общеобразовательных организациях на 2022-2023г(завтрак).
Согласно сборника рецептур блюд для питания школьников 1987г.

№ рецептурника	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Неделя первая						
Понедельник						
№164	Макаронные изделия отварные	150/5	4,3	3,1	22,5	137
№169	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	64
	Хлеб пшеничный	50	1,9	10,1	0,3	51
	сосиска отварная	65	6,8	20,2	0	209
	Чай	200	0,4	0	15	60
	икра кабачковая	50	3,19	0,3	6,45	53
	печенье	15	4,2	2,85	29,85	163
	Итого за день		25,89	41,15	74,4	737
Вторник						
№290	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	6	7,1	30,1	213
№248	Котлеты из филе куриного	50/5	8,2	11,4	8,7	170
	Хлеб пшеничный	50	1,9	10,1	0,3	51
	оругец консервированный	50	2,8	0	1,3	16,1
	сок фруктовый	200	0,4	0	15	60
	яблоко	100	0,4	0	9,5	41
	Итого за день		19,7	28,6	64,9	551,1
Среда						
№105	Пюре картофельное	150/5	2,3	3,6	16,3	107
№194	Рыба, тушеная в томате с овощами	75/50	10,73	5,93	5,6	113
	Хлеб пшеничный	50	1,9	10,1	0,3	51
	сок фруктовый	200	0,4	0	15	60
	печенье	50	8,2	5,7	59,7	325
	Итого за день		23,53	25,33	96,9	656
Четверг						
№164	Макаронные изделия отварные	150/5	4,3	3,1	22,5	137
№219	Сосиски отварные	65	6,8	20,2	0	209
	Хлеб пшеничный	50	1,2	6,3	0,2	32
	икра кабачковая	50	3,19	0,3	6,45	53
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	64
	Чай	200	0,4	0	15	60
	печенье	15	4,2	2,85	29,85	163
	Итого за день		20,99	34,5	44,45	555
Пятница						
№149	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10/10	6,4	11,7	43	303
	Хлеб пшеничный	50	1,2	6,3	0,2	32
	чай с сахаром	200	0,4	0	15	60
	ватрушка с творогом	50/50	4,6	2,4	15	100
	Итого за день		12,6	20,4	73,2	495
Итого за первую неделю						
			102,71	149,98	353,85	2994,1

	Неделя вторая					
	Понедельник					
№290	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	6	7,1	30,1	213
№237	Гуляш	75/50	16	7,9	3,3	149
	Хлеб пшеничный	50	1,2	6,3	0,2	32
	Чай	200	0,4	0	15	60
	икра кабачковая	50	3,19	0,3	6,45	53
	печенье	15	4,2	2,85	29,85	163
	Итого за день		26,79	21,6	55,05	507
	Вторник					
№105	Пюре картофельное	150/5	2,3	3,6	16,3	107
№261	Тефтели из курицы	60/50	9,3	12,8	12,7	205
	Хлеб пшеничный	50	1,9	10,1	0,3	51
	сок фруктовый	200	0,4	0	15	60
	печенье	15	4,2	2,85	29,85	163
	яблоко	100	0,4	0	9,5	41
	Итого за день		18,5	29,35	83,65	627
	Среда					
№105	Пюре картофельное	150/5	2,3	3,6	16,3	107
№248	Котлеты из филе куриного	50/5	8,2	11,4	8,7	170
	Хлеб пшеничный	40	1,9	10,1	0,3	51
	оругец консервированный	50	2,8	0	1,3	16,1
	Чай	200	0,4	0	15	60
	яблоко	0,1	0,4	0	9,5	41
	Итого за день		16	25,1	51,1	445,1
	Четверг					
№164	Макаронные изделия отварные	150/5	4,3	3,1	22,5	137
№219	Сосиски отварные	65	6,8	20,2	0	209
	Хлеб пшеничный	50	1,9	10,1	0,3	51
	икра кабачковая	50	0,9	2,7	4,5	46
	Чай	200	0,4	0	15	60
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	64
	печенье	15	4,2	2,85	29,85	163
	Итого за день		14,3	36,1	42,3	503
	Пятница					
№279	Рагу из птицы	75/125	12,9	10,5	17,6	217
№169	Яйца вареные	40	2,55	2,3	0,15	32
	сок фруктовый	200	0,4	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	1,2	6,3	0,2	32
	оругец консервированный	50	2,8	0	1,3	16,1
	печенье	15	4,2	2,85	29,85	163
	Итого за день		19,85	19,1	34,25	357,1
	Итого за вторую неделю		95,44	131,25	266,35	2439,2
	Всего		198,15	281,23	620,2	5433,3