

Утверждаю:

Согласовано:

ИП Алексеева И.С. /И.С.Алексеева/
(должность) (подпись) (ФИО)

Директор МБОУ СОШ № 3 г. Азова /Городинская В.В. /
(должность) (подпись) (ФИО)

Примерное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся, являющихся членами семьи участника специальной военной операции, а также детей, находящихся под опекой (попечительством) участников специальной военной операции с 12 лет и старше (5-11 классов) на осенне-зимний период в МБОУ СОШ № 3 г. Азова

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	1 день						
завтрак	Плов из птицы	200	16,000	16,950	34,000	364,000	54-12м/2022
	Огурцы соленые	100	1,300	4,400	1,700	36,000	т.24/1994
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	142,000	пром.
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,260	0,050	15,220	59,000	54-3гн/2022
		560	22,300	22,000	79,900	601,000	
обед	Суп-лапша домашняя	250	4,700	7,750	35,200	218,000	139/1994
	Плов из птицы	200	16,000	16,950	34,000	364,000	54-12м/2022
	Огурцы соленые	100	1,300	4,400	1,700	36,000	т.24/1994
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	142,000	пром.
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,260	0,050	15,220	59,000	54-3гн/2022
		810	27,000	29,750	115,100	819,000	
	2 день						
завтрак	Тефтели	100	8,700	9,900	2,600	184,400	462/2004
	Макароны отварные	180	6,300	6,800	38,400	236,160	54-1г/2022
	Кукуруза консервированная	100	2,500	1,900	10,800	80,000	32, сб. 1981 г.
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	71,000	пром.
	Кофейный напиток	200	2,100	2,500	28,000	105,000	54-23гн/2022
		610	21,970	21,400	94,290	676,560	
обед	Суп гороховый	250	5,300	6,200	23,150	148,500	54-8с/2022
	Тефтели	100	8,700	9,900	2,600	184,400	462/2004
	Макароны отварные	180	6,300	6,800	38,400	236,160	54-1г/2022
	Кукуруза консервированная	100	2,500	1,900	10,800	80,000	32, сб. 1981 г.
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	71,000	пром.
		860	27,270	27,600	117,440	825,060	
	3 день						
завтрак	Каша жидкая молочная пшениная	250	9,200	14,880	34,500	337,500	54-24к/2022
	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,480	4,425	0,000	54,000	54-1з/2022
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	142,000	пром.
	Хлеб ржаной	25	2,130	0,450	10,630	64,800	пром.
	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,000	56,000	54-2гн/2022
		550	19,750	20,405	89,110	654,300	
обед	Борщ с капустой и картофелем	250	6,000	5,850	26,250	153,750	54-2с/2022
	Фрикадельки в соусе	100	13,300	12,700	14,550	245,900	469/2004
	Огурцы соленые	100	1,300	4,400	1,700	36,000	т.24/1994
	Каша ячневая рассыпчатая	180	5,700	8,700	43,200	270,000	257/1994
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	71,000	пром.
		860	28,870	32,000	115,190	832,650	
	4 день						
завтрак	Котлета из курицы	100	12,600	6,200	4,110	156,600	498/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,000	7,600	43,200	280,400	54-4г/2022
	Винегрет	100	1,000	8,800	6,830	111,800	54-16з/2022
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	71,000	пром.
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,260	0,050	15,220	59,000	54-3гн/2022
		610	22,230	22,950	83,850	678,800	
обед	Суп картофельный с крупой (с рисом)	250	3,200	6,630	26,300	119,400	54-11с/2022
	Котлета из курицы	100	12,600	6,200	4,110	156,600	498/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,000	7,600	43,200	280,400	54-4г/2022
	Винегрет	100	1,000	8,800	6,830	111,800	54-16з/2022
	Хлеб пшеничный	50	3,950	0,500	24,150	118,000	пром.
		880	27,010	29,780	119,810	845,200	
	5 день						
завтрак	Рыба припущенная с овощами	100	9,000	8,900	6,850	108,000	303/1994
	Рис отварной	180	4,320	6,240	41,500	244,200	54-6г/2022
	Икра свекольная	100	2,170	7,000	11,330	119,000	54-15з/2022
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	71,000	пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,500	0,000	19,800	81,000	54-1хн/2022
		610	18,360	22,440	93,970	623,200	
обед	Рассольник Ленинградский	250	7,400	7,300	28,800	156,900	54-3с/2022
	Рыба припущенная с овощами	100	9,000	8,900	6,850	108,000	303/1994
	Рис отварной	180	4,320	6,240	41,500	244,200	54-6г/2022
	Икра свекольная	100	2,170	7,000	11,330	119,000	54-15з/2022
	Хлеб пшеничный	30	3,684	1,284	25,080	128,640	пром.
		860	27,074	30,724	133,360	837,740	

6 день							
завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	250	9,000	14,300	33,800	280,200	54-25.1к/2022
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,320	2,950	0,000	36,000	54-1з/2022
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	142,000	пром.
	Хлеб ржаной	30	2,550	0,540	12,750	77,700	пром.
	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,000	56,000	54-2гн/2022
		550	18,810	18,440	90,530	591,900	
обед	Суп-лапша домашняя	250	4,700	7,750	35,200	218,000	139/1994
	Плов из птицы	200	16,000	16,950	34,000	364,000	54-12м/2022
	горошек консервированный	100	1,600	2,400	7,300	58,000	54-20з/2022
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	142,000	пром.
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,260	0,050	15,220	59,000	54-3гн/2022
		810	27,300	27,750	120,700	841,000	
7 день							
завтрак	Голубцы ленивые	100	8,800	11,440	7,110	191,000	54-3м/2022
	Макаронны отварные	180	6,300	6,800	38,400	236,160	54-1г/2022
	Кукуруза консервированная	100	2,500	1,900	10,800	80,000	32, сб. 1981 г.
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	71,000	пром.
	Кисель из фруктов	200	0,200	0,800	21,000	52,900	54-22хн/2022
		610	20,170	21,240	91,800	631,060	
обед	Суп гороховый	250	5,300	6,200	23,150	148,500	54-8с/2022
	Голубцы ленивые	100	8,800	11,440	7,110	191,000	54-3м/2022
	Макаронны отварные	180	6,300	6,800	38,400	236,160	54-1г/2022
	Кукуруза консервированная	100	2,500	1,900	10,800	80,000	32, сб. 1981 г.
	Хлеб пшеничный	50	3,950	0,500	24,150	118,000	пром.
	Кисель из фруктов	200	0,200	0,800	21,000	52,900	54-22хн/2022
		880	27,050	27,640	124,610	826,560	
8 день							
завтрак	Макаронник	250	8,500	13,200	26,600	276,300	277/1994
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,480	4,425	0,000	54,000	54-1з/2022
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	142,000	пром.
	Хлеб ржаной	25	2,130	0,450	10,630	64,800	пром.
	Кофейный напиток	200	2,100	3,600	22,310	105,000	54-23гн/2022
		550	20,950	22,275	88,520	642,100	
обед	Борщ с капустой и картофелем	250	6,000	5,850	26,250	153,750	54-2с/2022
	Фрикадельки в соусе	100	12,000	10,200	14,550	245,900	469/2004
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,000	7,600	43,200	280,400	54-4г/2022
	Огурцы соленные	100	1,300	4,400	1,700	36,000	т.24/1994
	Хлеб пшеничный	50	3,950	0,500	24,150	118,000	пром.
	Кофейный напиток	200	2,100	3,600	22,310	105,000	54-23гн/2022
		880	31,350	32,150	132,160	939,050	
9 день							
завтрак	Каша вязкая овсяная с маслом и сахаром	250	8,300	13,800	38,750	310,000	257/1994
	Яйцо отварное	40	4,800	4,000	0,300	56,600	54-6о/2022
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,000	56,000	54-2гн/2022
		550	18,040	18,450	83,030	563,600	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,150	2,700	40,200	127,500	54-7с/2022
	Биточки	100	13,300	13,600	2,830	274,400	462/2004
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	6,240	6,960	40,800	234,000	257/1994
	Капуста квашеная	100	1,900	5,300	3,000	78,000	пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	71,000	пром.
	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,000	56,000	54-2гн/2022
		860	27,160	28,910	116,320	840,900	
10 день							
завтрак	Котлета из курицы	100	12,600	6,200	4,110	156,600	498/1994
	Каша ячневая рассыпчатая	180	5,700	8,700	43,200	270,000	257/1994
	Салат из свеклы отварной	100	1,200	4,500	7,700	76,000	54-13з/2022
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	71,000	пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,500	0,000	19,800	81,000	54-1хн/2022
		610	22,370	19,700	89,300	654,600	
обед	Рассольник Ленинградский	250	7,400	7,300	28,800	156,900	54-3с/2022
	Котлета из курицы	100	12,600	6,200	4,110	156,600	498/1994
	Каша ячневая рассыпчатая	180	5,700	8,700	43,200	270,000	257/1994
	Салат из свеклы отварной	100	1,200	4,500	7,700	76,000	54-13з/2022
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	71,000	пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,500	0,000	19,800	81,000	54-1хн/2022
		860	29,770	27,000	118,100	811,500	
Итого завтрак за 10 дней:		5810	204,950	209,300	884,300	6317,120	
Среднее значение:		581	20,495	20,930	88,430	631,712	
Итого обед за 10 дней:		8560	279,854	293,304	1212,790	8418,660	
Среднее значение:		856	27,985	29,330	121,279	841,866	