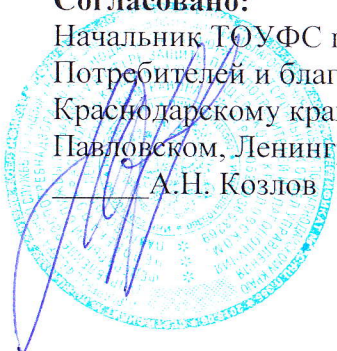


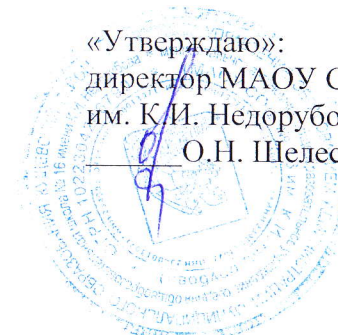
**Согласовано:**

Начальник ТОУФС по надзору в сфере защиты прав  
Потребителей и благополучия человека по  
Краснодарскому краю в Кушевском, Крыловском,  
Павловском, Ленинградском районах.

А.Н. Козлов



«Утверждаю»:  
директор МАОУ СОШ № 16  
им. К.И. Недорубова  
О.Н. Шелест



**Меню (завтрак)**  
**на зимне-весенний период**  
**МАОУ СОШ №16 им. К.И. Недорубова**  
**Кущёвского р-на Краснодарского края**  
**2020 - 2021 уч. год**  
**возраст с 7 лет до 11 лет**

День: День 1

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: Учащиеся от 7 до 11л

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
131	Горошек зеленый консервированный отварной	60	13,83	2,53	32,02	195,75	0,48	0,00	0,00	0,00	69,73	0,00	0,00	5,65
212	Омлет с колбасой или сосисками	150	17,29	20,31	1,56	262,33	0,11	2,18	0,00	0,00	54,47	0,00	0,00	0,75
147*	Хлеб пшеничный	28	2,13	0,25	13,08	59,81	0,06	0,00	0,00	0,00	6,44	0,00	0,00	0,53
148*	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,97	57,89	0,07	0,00	0,00	0,00	12,25	0,00	0,00	1,37
136*	Чай с сахаром с витамином С	200	0,00	0,00	25,32	123,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	0,00	0,00	0,04
199	Фрукты	120	1,08	0,24	9,72	51,60	0,05	72,00	0,00	0,00	40,80	0,00	0,00	0,36
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>45,22</b>	<b>34,77</b>	<b>110,02</b>	<b>924,44</b>	<b>0,97</b>	<b>76,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>442,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>9,66</b>

День: День 2

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: Учащиеся от 7 до 11л

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
7*	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	3,06	4,44	50,57	0,01	14,58	0,00	0,00	25,26	0,00	0,00	0,35
259	Жаркое по-домашнему	175	13,63	13,77	18,27	251,88	0,14	22,70	0,00	0,00	17,54	0,00	0,00	1,14
147*	Хлеб пшеничный	28	2,13	0,25	13,08	59,81	0,06	0,00	0,00	0,00	6,44	0,00	0,00	0,53
148*	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,97	57,89	0,07	0,00	0,00	0,00	12,25	0,00	0,00	1,37
274*	Кисель из сока плодово-ягодного	200	0,02	0,00	38,36	153,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	0,04
190*/140	Йогурт	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>24,81</b>	<b>25,74</b>	<b>94,78</b>	<b>711,93</b>	<b>0,28</b>	<b>37,28</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>61,93</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>3,42</b>

День: День 3

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: Учащиеся от 7 до 11л

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
52**	Салат из свеклы отварной	60	0,97	4,06	5,69	63,09	0,01	6,47	0,00	0,00	23,93	0,00	0,00	0,91
500	Биточки рубленые из птицы под соусом	50/30	10,60	6,22	10,18	133,12	0,00	0,01	0,00	0,00	0,86	0,00	0,00	0,01
299**	Каша пшеничная	150	3,18	4,07	26,71	151,27	0,05	0,00	0,00	0,00	8,96	0,00	0,00	1,04
147*	Хлеб пшеничный	28	2,13	0,25	13,08	59,81	0,06	0,00	0,00	0,00	6,44	0,00	0,00	0,53
148*	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,97	57,89	0,07	0,00	0,00	0,00	12,25	0,00	0,00	1,37
138	Чай с молоком	200	2,18	2,40	11,56	77,08	0,02	0,98	0,00	0,00	90,26	0,00	0,00	0,10
190*/140	Йогурт	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>41,15</b>	<b>37,31</b>	<b>79,87</b>	<b>802,72</b>	<b>0,28</b>	<b>9,56</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>163,17</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>5,75</b>

День: День 4

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: Учащиеся от 7 до 11л

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
6	Икра кабачковая	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
161*	Котлеты или биточки рыбные	80	11,12	9,77	7,44	155,86	0,03	0,19	0,00	0,00	22,73	0,00	0,00	0,30
241*	Картофельное пюре	150	3,42	5,10	23,16	147,42	0,17	27,29	0,00	0,00	42,03	0,00	0,00	1,26
147*	Хлеб пшеничный	28	2,13	0,25	13,08	59,81	0,06	0,00	0,00	0,00	6,44	0,00	0,00	0,53
148*	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,97	57,89	0,07	0,00	0,00	0,00	12,25	0,00	0,00	1,37
270*	Какао с молоком	200	2,90	3,20	14,68	99,90	0,04	1,30	0,00	0,00	120,30	0,00	0,00	0,12
151*	Печенье	26	1,95	2,55	19,34	108,42	0,02	0,00	0,00	0,00	7,54	0,00	0,00	0,55
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>40,84</b>	<b>27,91</b>	<b>97,95</b>	<b>791,15</b>	<b>0,43</b>	<b>28,85</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>211,29</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,27</b>

День: День 5

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: Учащиеся от 7 до 11л

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
70	Помидор соленый	60	0,00	0,00	0,00	16,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
268	Шницель мясной рубленый	80	9,37	27,31	7,84	306,60	0,31	0,24	0,00	0,00	31,43	0,00	0,00	1,22
202	Макароны отварные с овощами тушеными	110/60	4,54	2,99	27,63	152,67	0,00	0,01	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,02
147*	Хлеб пшеничный	28	2,13	0,25	13,08	59,81	0,06	0,00	0,00	0,00	6,44	0,00	0,00	0,53
148*	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,97	57,89	0,07	0,00	0,00	0,00	12,25	0,00	0,00	1,37
388	Напиток из шиповника	200	0,44	0,18	11,26	56,86	0,00	130,00	0,00	0,00	7,94	0,00	0,00	0,40
293**	сок 0,2	1	0,00	0,00	0,23	0,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>23,04</b>	<b>35,55</b>	<b>97,85</b>	<b>806,52</b>	<b>0,51</b>	<b>130,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>68,61</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,33</b>

День: День 6

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: Учащиеся от 7 до 11л

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
15	Сыр порционный	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	9,18	14,02	41,52	320,94	0,01	0,26	0,00	0,00	25,18	0,00	0,00	0,06
147**	Хлеб пшеничный 1	50	3,80	0,45	23,35	106,80	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	0,00	0,00	0,95
136*	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,02	40,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	0,00	0,00	0,04
199	Фрукты	120	1,08	0,24	9,72	51,60	0,05	72,00	0,00	0,00	40,80	0,00	0,00	0,36
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>40,39</b>	<b>36,58</b>	<b>133,16</b>	<b>1004,63</b>	<b>0,52</b>	<b>95,76</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>159,31</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>5,35</b>

День: День 7

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: Учащиеся от 7 до 11л

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
70**	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	0,36
442	Говядина в кисло-сладком соусе	80	9,56	11,06	1,92	145,58	0,01	1,44	0,00	0,00	5,61	0,00	0,00	0,20
302*	Каша гречневая вязкая	150	4,80	5,58	21,51	149,46	0,17	0,00	0,00	0,00	20,28	0,00	0,00	2,61
147*	Хлеб пшеничный	28	2,13	0,25	13,08	59,81	0,06	0,00	0,00	0,00	6,44	0,00	0,00	0,53
148*	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,97	57,89	0,07	0,00	0,00	0,00	12,25	0,00	0,00	1,37
270*	Какао с молоком	200	2,90	3,20	14,68	99,90	0,04	1,30	0,00	0,00	120,30	0,00	0,00	0,12
293**	сок 0,2	1	0,00	0,00	0,23	0,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>27,94</b>	<b>28,81</b>	<b>73,07</b>	<b>659,38</b>	<b>0,35</b>	<b>5,74</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>178,68</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>5,19</b>

День: День 8

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: Учащиеся от 7 до 11л

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,91	3,05	4,70	50,45	0,02	22,16	0,00	0,00	24,22	0,01	0,00	0,32
294	Котлеты рубленные из птицы	80	14,64	8,80	9,54	171,19	0,02	0,28	0,00	0,00	33,35	0,00	0,00	0,25
142	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	3,09	4,74	23,22	143,56	0,17	26,72	0,00	0,00	22,40	0,00	0,00	1,29
147*	Хлеб пшеничный	28	2,13	0,25	13,08	59,81	0,06	0,00	0,00	0,00	6,44	0,00	0,00	0,53
148*	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,97	57,89	0,07	0,00	0,00	0,00	12,25	0,00	0,00	1,37
294*	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	10,24	42,44	0,00	2,80	0,00	0,00	3,12	0,00	0,00	0,08
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>42,92</b>	<b>37,15</b>	<b>73,43</b>	<b>785,80</b>	<b>0,41</b>	<b>54,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>122,25</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>5,63</b>

День: День 9

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: Учащиеся от 7 до 11л

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
133	Кукуруза консервированная	60	6,28	2,99	41,17	206,41	0,25	0,00	0,00	0,00	28,06	0,00	0,00	0,26
386	Рыба, запеченная под молочным соусом	70/30	15,88	25,96	2,44	194,87	0,00	0,01	0,00	0,00	0,66	0,00	0,00	0,01
241*	Картофельное пюре	150	3,42	5,10	23,16	147,42	0,17	27,29	0,00	0,00	42,03	0,00	0,00	1,26
147*	Хлеб пшеничный	28	2,13	0,25	13,08	59,81	0,06	0,00	0,00	0,00	6,44	0,00	0,00	0,53
148*	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,97	57,89	0,07	0,00	0,00	0,00	12,25	0,00	0,00	1,37
136*1	Фруктовый чай	200	0,16	0,16	8,96	38,92	0,02	4,00	0,00	0,00	6,56	0,00	0,00	0,90
*	Пирог фруктовый "школьный"	50	3,28	4,45	24,11	147,18	0,23	2,49	0,00	0,00	26,41	0,00	0,00	0,85
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>50,47</b>	<b>45,95</b>	<b>133,17</b>	<b>1014,35</b>	<b>0,83</b>	<b>33,85</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>122,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>5,31</b>

День: День10

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: Учащиеся от 7 до 11л

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
61	Салат из моркови и яблок и курагой	60	0,17	2,54	9,71	62,83	0,01	1,51	0,00	0,00	4,73	0,00	0,00	0,32
250*	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,13	2,55	16,65	98,40	0,02	0,30	0,00	0,00	92,10	0,00	0,00	0,06
222	Пудинг творожный, запеченный	160	23,73	13,34	20,48	295,73	0,08	0,69	0,00	0,00	227,25	0,00	0,00	0,85
147*	Хлеб пшеничный	28	2,13	0,25	13,08	59,81	0,06	0,00	0,00	0,00	6,44	0,00	0,00	0,53
283	Компот из с/фруктов с витамином С	200	0,28	0,02	25,32	123,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	0,02
199	Фрукты	120	1,08	0,24	9,72	51,60	0,05	72,00	0,00	0,00	40,80	0,00	0,00	0,36
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>29,52</b>	<b>18,94</b>	<b>82,30</b>	<b>621,21</b>	<b>0,21</b>	<b>74,49</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>371,48</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,14</b>

Химический состав за плановый период	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
		<b>366,30</b>	<b>328,71</b>	<b>975,60</b>	<b>8122,13</b>	<b>4,79</b>	<b>546,64</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1901,61</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>