

Согласовано:

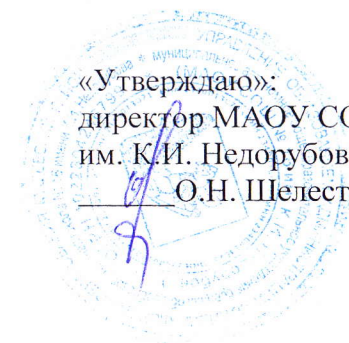
Начальник ТОУФС по надзору в сфере защиты прав
Потребителей и благополучия человека по
Краснодарскому краю в Кушевском, Крыловском,
Павловском, Ленинградском районах.

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 от 11 лет и старше

День: День 1

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: Учащиеся от 11 лет и стар

№ 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
	Завтрак													
131	Горошек зеленый консервированный отварной	100	23,05	4,22	53,37	326,25	0,80	0,00	0,00	0,00	116,21	0,00	0,00	9,41
212	Омлет с колбасой или сосисками	200	23,06	27,08	2,08	349,78	0,14	2,90	0,00	0,00	72,62	0,00	0,00	1,00
147*	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,31	16,35	74,76	0,07	0,00	0,00	0,00	8,05	0,00	0,00	0,67
148*	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	1,56
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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		61,82	44,30	139,62	1187,96	1,36	77,75	0,00	0,00	532,98	0,00	0,00	14,09

День: День 2

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: Учащиеся от 11 лет и стар

№ 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
	Завтрак													
7*	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,60	5,10	7,40	84,28	0,02	24,30	0,00	0,00	42,10	0,00	0,00	0,58
259	Жаркое по-домашнему	200	15,58	15,74	20,88	287,86	0,16	25,94	0,00	0,00	20,04	0,00	0,00	1,30
147*	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,31	16,35	74,76	0,07	0,00	0,00	0,00	8,05	0,00	0,00	0,67
148*	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	1,56
123*	Кисломолочный напиток	200	5,76	8,24	8,66	138,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		28,26	29,87	105,33	804,84	0,33	50,24	0,00	0,00	84,63	0,00	0,00	4,15

День: День 3

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: Учащиеся от 11 лет и стар

№ 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
	Завтрак													
52**	Салат из свеклы отварной	100	1,62	6,76	9,49	105,15	0,02	10,78	0,00	0,00	39,89	0,00	0,00	1,51
213*	Птица тушеная	100	24,72	24,86	0,85	325,58	0,10	2,63	0,00	0,00	25,59	0,00	0,00	2,25
299**	Каша пшеничная	200	4,24	5,42	35,62	201,70	0,06	0,00	0,00	0,00	11,94	0,00	0,00	1,38
147*	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,31	16,35	74,76	0,07	0,00	0,00	0,00	8,05	0,00	0,00	0,67
148*	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	1,56
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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,66	46,45	97,73	983,55	0,35	14,40	0,00	0,00	190,59	0,00	0,00	7,48

День: День 4

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: Учащиеся от 11 лет и стар

№ 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
	Завтрак													
6	Икра кабачковая	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
164*	Рыба жареная	100	21,26	8,27	10,35	202,31	0,06	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18
241*	Картофельное пюре	200	4,56	6,80	30,88	196,56	0,22	36,38	0,00	0,00	56,04	0,00	0,00	1,68
147*	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,31	16,35	74,76	0,07	0,00	0,00	0,00	8,05	0,00	0,00	0,67
148*	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	1,56
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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,09	31,38	112,72	903,97	0,52	37,96	0,00	0,00	228,66	0,00	0,00	5,06

День: День 5

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: Учащиеся от 11 лет и стар

№ 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
	Завтрак													
70	Помидор соленый	70	0,00	0,00	0,00	19,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
268	Шницель мясной рубленый	100	11,71	34,14	9,80	383,25	0,39	0,30	0,00	0,00	39,29	0,00	0,00	1,53
227*	Макаронные изд отварные	180	6,95	7,20	42,28	253,39	0,11	0,00	0,00	0,00	16,90	0,00	0,00	1,30
147*	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,31	16,35	74,76	0,07	0,00	0,00	0,00	8,05	0,00	0,00	0,67
148*	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	1,56
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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33,49	48,29	148,86	1160,42	0,80	131,44	0,00	0,00	112,58	0,00	0,00	7,26

День: День 6

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: Учащиеся от 11 лет и стар

№ 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
	Завтрак													
188*	Колбасные изделия, запеченная в тесте	150	13,14	19,86	43,53	411,79	0,59	0,36	0,00	0,00	17,10	0,00	0,00	0,84
45*	Суп картофельный с бобовыми	250	5,40	6,15	25,05	170,15	0,25	25,33	0,00	0,00	44,75	0,00	0,00	2,15
147**	Хлеб пшеничный 1	65	4,94	0,58	30,36	138,84	0,13	0,00	0,00	0,00	14,95	0,00	0,00	1,24
148*	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	1,56
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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,61	40,21	143,88	1094,95	0,69	100,15	0,00	0,00	394,71	0,00	0,00	6,53

День: День 7

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: Учащиеся от 11 лет и стар

№ 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
	Завтрак													
70**	Огурец соленый	70	0,56	0,07	1,19	9,10	0,01	3,50	0,00	0,00	16,10	0,00	0,00	0,42
442	Говядина в кисло-сладком соусе	100	11,95	13,82	2,40	181,98	0,01	1,80	0,00	0,00	7,01	0,00	0,00	0,25
302*	Каша гречневая вязкая	200	6,40	7,44	28,68	199,28	0,22	0,00	0,00	0,00	27,04	0,00	0,00	3,48
147*	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,31	16,35	74,76	0,07	0,00	0,00	0,00	8,05	0,00	0,00	0,67
148*	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	1,56
123*	Кисломолочный напиток	200	5,76	8,24	8,66	138,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		32,87	33,56	85,87	770,12	0,43	6,60	0,00	0,00	192,50	0,00	0,00	6,50

День: День 8

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: Учащиеся от 11 лет и стар

№ 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
	Завтрак													
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,52	5,08	7,84	84,09	0,03	36,93	0,00	0,00	40,36	0,01	0,00	0,53
213*	Птица тушеная	100	24,72	24,86	0,85	325,58	0,10	2,63	0,00	0,00	25,59	0,00	0,00	2,25
142	Картофель и овощи, тушеные в соусе	200	4,12	6,32	30,96	191,42	0,22	35,62	0,00	0,00	29,86	0,00	0,00	1,72
147*	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,31	16,35	74,76	0,07	0,00	0,00	0,00	8,05	0,00	0,00	0,67
148*	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	1,56
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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,36	45,85	89,46	955,64	0,52	78,26	0,00	0,00	154,33	0,01	0,00	7,05

День: День 9

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: Учащиеся от 11 лет и стар

№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
133	Кукуруза консервированная	70	7,33	3,49	48,03	240,81	0,29	0,00	0,00	0,00	32,73	0,00	0,00	0,30
164*	Рыба жареная	100	21,26	8,27	10,35	202,31	0,06	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18
241*	Картофельное пюре	200	4,56	6,80	30,88	196,56	0,22	36,38	0,00	0,00	56,04	0,00	0,00	1,68
147*	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,31	16,35	74,76	0,07	0,00	0,00	0,00	8,05	0,00	0,00	0,67
148*	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	1,56
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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,77	49,92	154,80	1161,57	0,96	42,97	0,00	0,00	144,45	0,00	0,00	6,14

День: День10

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: Учащиеся от 11 лет и стар

№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
250*	Молоко сгущеное с сахаром	20	1,42	1,70	11,10	65,60	0,01	0,20	0,00	0,00	61,40	0,00	0,00	0,04
222	Пудинг творожный, запеченный	200	29,66	16,68	25,60	369,66	0,10	0,86	0,00	0,00	284,06	0,00	0,00	1,06
147*	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,31	16,35	74,76	0,07	0,00	0,00	0,00	8,05	0,00	0,00	0,67
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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,27	21,49	85,14	677,29	0,24	74,57	0,00	0,00	399,20	0,00	0,00	2,46

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	Mg, мг	Fe, мг
		440,20	391,32	1163,41	9700,31	6,22	614,33	0,00	0,00	2434,63	0,01	0,00