

Директор МАОУ СОШ № 16 ИМ. К.И. НЕДУРУБОВА
О.Н. ШЕЛЕСТ



Циклическое 10 дневное зимне-весеннее меню по столовой

МАОУ СОШ №16 им. К.И. Недурובה

Кущёвского р-на КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

2020г - 2021 уч год

Возраст от 11 и старше ОВЗ

Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: Учащиеся от 11 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ОБЕД	Салат из моркови и зеленого горошка с яйцом	100	11,77	2,53	30,00	176,42	65
	Щи из свежей капусты	250	1,83	3,27	50,00	73,02	*87
	Гуляш	100	11,24	22,21	4,27	307,45	*260
	Каша рассыпчатая (с маслом)	170	5,13	6,92	32,88	214,22	171
	Какао с молоком	200	3,38	6,00	14,88	80	382
	Хлеб пшеничный	70	4,13	0,70	3,50	163,66	Н
	Хлеб ржаной йодированный	40	1,84	0,44	2,00	91,96	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	39,32	42,07	137,53	1106,73	
День 2							
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	1,11	2,61	25,67	21
	Суп картофельный с бобовыми	250	4,20	2,85	12,50	92,8	2
	Рыба, запеченная с морковью	120	12,74	8,09	12,00	167,28	82
	Пюре картофельное	200	4,44	9,02	29,48	217,58	312
	Компот из сухофруктов	200	0,12	0,00	21,98	60,14	*348
	Хлеб пшеничный	70	4,13	0,70	3,50	163,66	Н
	Хлеб ржаной йодированный	40	1,84	0,44	2,00	91,96	Н
	Кисломолочный напиток	180	5,40	6,48	8,64	112,5	386
Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	*338	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1260	34,13	29,09	102,51	978,59	
День 3							
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,15	2,50	5,92	192,45	104
	Запеканка из творога	110	20,45	14,23	19,48	284,94	223
	Молоко сгущенное с сахаром 5,0% жирности	20	1,24	0,20	1,61	11,77	Н
	Хлеб пшеничный	70	4,13	0,70	3,50	163,66	Н
	Хлеб ржаной йодированный	40	1,84	0,44	2,00	91,96	Н
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,22	41,04	22
	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	*338
ИТОГО ЗА ОБЕД		990	40,35	24,87	61,93	952,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	0,83	2,10	37,50	51,6	*82
	Птица запеченная	100	18,13	32,19	41,00	250	293
	Гарнир сложный (картоф, пюре, икра свекольная)	200	3,10	10,00	30,00	146	553
	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	10,00	38,66	23
	Хлеб пшеничный	70	4,13	0,70	3,50	163,66	Н
	Хлеб ржаной йодированный	40	1,84	0,44	2,00	91,96	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	28,11	45,43	124,00	741,88	
День 5							
ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	1,85	3,38	37,50	90,07	96
	Мясо тушеное	100	7,61	9,07	24,14	211,35	333
	Гарнир сложный (картоф, пюре, икра свекольная)	200	3,10	10,00	30,00	146	553
	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	22,78	78,86	24
	Хлеб пшеничный	70	4,13	0,70	3,50	163,66	Н
	Хлеб ржаной йодированный	40	1,84	0,44	2,00	91,96	Н
	Кондитерское изделие	26	1,95	2,55	22,10	88,4	Н
	Кисломолочный напиток	180	5,40	6,48	8,64	112,5	386
ИТОГО ЗА ОБЕД		1066	25,88	32,62	150,66	982,8	
День 6							
ОБЕД	Свекольник	250	2,03	3,57	32,50	102,97	136
	Плов из курицы	200	11,18	18,98	64,00	379,06	244
	Компот из апельсинов и мандаринов	200	0,44	0,10	40,00	141,2	346
	Хлеб пшеничный	70	4,13	0,70	3,50	163,66	Н
	Хлеб ржаной йодированный	40	1,84	0,44	2,00	91,96	Н
	Фрукты свежие (банан)	100	10,59	9,49	20,00	189,53	*338
	Соки овощные, фруктовые и ягодные 0,2	200	0,82	0,16	20,20	110	389
ИТОГО ЗА ОБЕД		1060	31,03	33,44	182,20	1178,38	
День 7							
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,15	2,50	5,92	192,45	104
	Рыба, запеченная в омлете	120	12,01	14,87	7,82	180,89	341
	Каша рассыпчатая (рисовая)	200	4,22	7,96	43,12	241,06	б/н
	Икра кабачковая (промышленного производства)	80	1,52	7,12	16,00	72	121
	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	10,00	38,66	23
	Хлеб пшеничный	70	4,13	0,70	3,50	163,66	Н
	Хлеб ржаной йодированный	40	1,84	0,44	2,00	91,96	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		960	29,95	33,59	88,36	980,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями	250	2,82	6,63	16,90	138,75	б.н
	Котлеты рубленые из кур	80	9,09	11,66	12,43	160,61	296
	Гарнир сложный(картофельное пюре ,капуста тушеная)	160	3,58	7,02	24,00	160	б/н
	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	11,30	45,2	377
	Хлеб пшеничный	70	4,13	0,70	3,50	163,66	Н
	Хлеб ржаной йодированный	40	1,84	0,44	2,00	91,96	Н
	Соки овощные, фруктовые и ягодные 0,2	200	0,82	0,16	20,20	110	389
	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	*338
ИТОГО ЗА ОБЕД		1122	22,84	27,01	100,13	917,18	
День 9							
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	250	2,05	3,55	37,50	97,12	101
	Сырники из творога запеченные	120	13,02	7,27	48,00	180,1	327
	Джем из абрикосов	20	0,10	0,00	16,00	57,68	Н
	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	11,30	45,2	377
	Хлеб пшеничный	70	4,13	0,70	3,50	163,66	Н
	Хлеб ржаной йодированный	40	1,84	0,44	2,00	91,96	Н
	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	*338
	ИТОГО ЗА ОБЕД		1022	27,70	18,76	137,50	802,72
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1022	27,70	18,76	137,50	802,72	
День 10							
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	100	1,28	1,08	7,45	44,6	50
	Борщ с капустой и картофелем	250	0,83	2,10	37,50	51,6	*82
	Котлета куриная, биточки, шницель	80	8,00	8,00	16,80	124,59	261
	Яйца вареные	40	2,00	3,20	0,28	62,8	209
	Макароны отварные с овощами	125	3,99	6,25	24,15	144,11	205
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,44	*389
	Хлеб пшеничный	70	4,13	0,70	3,50	163,66	Н
	Хлеб ржаной йодированный	40	1,84	0,44	2,00	91,96	Н
	Кисломолочный напиток	180	5,40	6,48	8,64	112,5	386
	Кондитерское изделие	26	1,95	2,55	22,10	88,4	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		1111	30,42	30,80	142,62	968,66	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1038,1	30,97	31,77	122,74	961,044	