

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. Недурубова

Куцёвского р-на КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

2020г - 2021 уч. год

возраст с 7 до 11 лет ОВЗ

Сезон: зимне-весеннее
 Возрастная Учащиеся от 7 до 11 л

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	90	10,59	2,28	27,00	158,78	65
	Щи из свежей капусты	230	1,68	3,01	46,00	67,18	*87
	Гуляш	90	10,12	19,99	3,84	276,71	*260
	Каша рассыпчатая (с маслом)	145	4,38	5,90	28,04	182,71	171
	Какао с молоком	200	3,38	6,00	14,88	80	382
	Хлеб пшеничный	50	2,95	0,50	2,50	116,9	Н
	Хлеб ржаной йодированный	28	1,29	0,31	1,40	64,37	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		833	34,39	37,99	123,66	946,65	
День 2							
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	90	0,77	1,00	2,35	23,1	21
	Суп картофельный с бобовыми	230	3,86	2,62	11,50	85,38	2
	Рыба, запеченная с морковью	120	12,74	8,09	12,00	167,28	82
	Пюре картофельное	150	3,33	6,77	22,11	163,19	312
	Компот из сухофруктов	200	0,12	0,00	21,98	60,14	*348
	Хлеб пшеничный	50	2,95	0,50	2,50	116,9	Н
	Хлеб ржаной йодированный	28	1,29	0,31	1,40	64,37	Н
	Кисломолочный напиток	175	5,25	6,30	8,40	109,38	386
Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	*338	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1143	30,71	25,99	92,04	836,74	
День 3							
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	230	5,66	2,30	5,45	177,05	104
	Запеканка из творога	90	16,73	11,65	15,94	233,14	223
	Молоко сгущенное с сахаром 5,0% жирности	50	3,10	0,50	4,02	29,42	Н
	Хлеб пшеничный	50	2,95	0,50	2,50	116,9	Н
	Хлеб ржаной йодированный	28	1,29	0,31	1,40	64,37	Н
	Чай с лимоном	180	0,13	0,00	9,20	36,94	22
	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	*338
Молоко стерилизованное 0,2	200	6,00	6,40	9,40	120	385	
ИТОГО ЗА ОБЕД		928	36,26	22,06	57,71	824,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	230	0,76	1,93	34,50	47,47	*82
	Птица запеченная	90	16,32	28,97	36,90	225	293
	Гарнир сложный (картоф, пюре, икра)	150	2,32	7,50	22,50	109,5	553
	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	9,00	34,79	23
	Хлеб пшеничный	50	2,95	0,50	2,50	116,9	Н
	Хлеб ржаной йодированный	28	1,29	0,31	1,40	64,37	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		728	23,71	39,21	106,80	598,03	
День 5							
ОБЕД	Рассольник ленинградский	230	1,70	3,11	34,50	82,87	96
	Мясо тушеное	85	6,47	7,71	20,52	179,65	333
	Гарнир сложный (картоф, пюре, икра)	150	2,32	7,50	22,50	109,5	553
	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	22,78	78,86	24
	Хлеб пшеничный	50	2,95	0,50	2,50	116,9	Н
	Хлеб ржаной йодированный	28	1,29	0,31	1,40	64,37	Н
	Кондитерское изделие	17	1,27	1,67	14,45	57,8	Н
	Кисломолочный напиток	175	5,25	6,30	8,40	109,38	386
ИТОГО ЗА ОБЕД		935	21,25	27,10	127,05	799,33	
День 6							
ОБЕД	Свекольник	230	1,86	3,29	29,90	94,74	136
	Плов из курицы	150	8,39	14,23	48,00	284,29	244
	Компот из апельсинов и мандаринов	180	0,40	0,09	36,00	127,08	346
	Хлеб пшеничный	50	2,95	0,50	2,50	116,9	Н
	Хлеб ржаной йодированный	28	1,29	0,31	1,40	64,37	Н
	Фрукты свежие(банан)	100	10,59	9,49	20,00	189,53	*338
	Соки овощные, фруктовые и ягодныет 0,2	200	0,82	0,16	20,20	110	389
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		938	26,30	28,07	158,00	986,91	
День 7							
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	230	5,66	2,30	5,45	177,05	104
	Рыба, запеченная с яйцом	120	12,01	14,87	7,82	180,89	341
	Каша рассыпчатая (рисовая)	145	3,06	5,77	31,26	174,77	б/н
	Икра кабачковая (промышленного)	50	0,95	4,45	10,00	45	121
	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	9,00	34,79	23
	Хлеб пшеничный	50	2,95	0,50	2,50	116,9	Н
	Хлеб ржаной йодированный	28	1,29	0,31	1,40	64,37	Н
	Молоко стерилизованное 0,2	200	6,00	6,40	9,40	120	385
ИТОГО ЗА ОБЕД		1003	31,99	34,60	76,83	913,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями	230	2,60	6,10	15,55	127,65	б.н
	Котлеты рубленые из кур	90	10,22	13,12	13,99	180,68	296
	Гарнир сложный(картофельное пюре ,капуста	150	3,36	6,58	22,50	150	б/н
	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	11,30	45,2	377
	Хлеб пшеничный	50	2,95	0,50	2,50	116,9	Н
	Хлеб ржаной йодированный	28	1,29	0,31	1,40	64,37	Н
	Соки овощные, фруктовые и ягодныет 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		1070	21,80	27,17	97,24	841,8	
День 9							
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	230	1,89	3,27	34,50	89,35	101
	Сырники из творога запеченные	90	9,77	5,45	36,00	135,07	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	50	2,95	0,50	2,50	116,9	Н
	Хлеб ржаной йодированный	28	1,29	0,31	1,40	64,37	Н
	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	*338
	Молоко стерилизованное 0,2	200	6,00	6,40	9,40	120	385
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	22,56	16,33	120,90	675,57	
День 10							
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	60	0,77	0,65	4,47	26,76	50
	Борщ с капустой и картофелем	230	0,76	1,93	34,50	47,47	*82
	Котлета куриная, биточки, шницель	60	6,00	6,00	12,60	93,44	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	180	0,90	0,00	18,18	76	*389
	Хлеб пшеничный	50	2,95	0,50	2,50	116,9	Н
	Хлеб ржаной йодированный	28	1,29	0,31	1,40	64,37	Н
	Кисломолочный напиток	175	5,25	6,30	8,40	109,38	386
Кондитерское изделие	17	1,27	1,67	14,45	57,8	Н	
ИТОГО ЗА ОБЕД		965	25,18	26,81	120,93	799,03	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		948,3	27,42	28,53	108,12	822,265	