

Директор МАОУ СОШ №16 им. К.И. Недорубова
О.Н.ШЕЛЕСТ



Циклическое 10 дневное зимне-весеннее меню по столовой

МАОУ СОШ №16 им. К.И. Недорубова

Куцёвского р-на КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

2020г - 2021 уч год

Возраст от 11 и старше

Сезон: Зимне-весеннее

Возрастная категория: Завтрак 11-18

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с маслом и сахаром)	200	4,40	16,00	42,62	294,62	182
	Гренки с сыром	40	2,28	5,60	23,99	162,44	19
	Хлеб пшеничный	35	1,96	0,70	23,45	73,5	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,90	0,28	10,50	49,5	Н
	Кисломолочный напиток	180	5,40	6,48	8,64	112,5	386
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
День 2							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	3,43	1,21	11,36	69,11	55
	Мясо духовое (свинина)	180	8,89	13,54	33,77	328,95	6
	Хлеб пшеничный	35	1,96	0,70	23,45	73,5	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,90	0,28	10,50	49,5	Н
	Напиток из плодов шиповника	180	0,00	0,00	20,50	70,97	24
	Яйца вареные	41	2,05	3,28	0,29	64,37	209
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 3							
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты	100	1,60	4,90	6,00	76	47
	Котлеты рубленные из птицы (с соусом)	100	10,00	8,13	13,20	203,73	7
	Каша вязкая(рисовая)	180	2,66	3,69	27,59	154,33	16
	Хлеб пшеничный	35	1,96	0,70	23,45	73,5	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,61	0,39	1,75	80,46	Н
	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	9,00	34,79	23
	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	*338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							

День 4							
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,64	1,09	5,64	39,8	2
	Котлеты или биточки рыбные (с соусом)	120	6,17	7,20	15,08	146,23	10
	Гарнир сложный (картоф, пюре, икра свекольная)	180	2,79	9,00	27,00	131,4	553
	Хлеб пшеничный	35	1,96	0,70	23,45	73,5	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,90	0,28	10,50	49,5	Н
	Компот из свежих плодов (0 200) (яблоки, айва или груша)	200	0,16	0,16	18,90	75,64	342
	Кондитерское изделие	26	1,42	1,86	16,15	64,6	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
День 5							
ЗАВТРАК	Салат витаминный	100	1,16	0,18	7,20	35,1	56
	Тефтели мясные (2-й вариант)	100	8,84	12,56	9,33	197,78	287
	Макароны отварные с овощами	150	4,79	7,50	28,98	172,94	205
	Хлеб пшеничный	35	1,96	0,70	23,45	73,5	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,61	0,39	1,75	80,46	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 ЗАВТРАК							
День 6							
ЗАВТРАК	Суп крестьянский с крупой	250	1,92	3,00	13,77	119,37	3
	Салат из свеклы с сыром	100	1,28	1,08	7,45	44,6	50
	Котлеты мясо-картофельные	90	17,77	9,00	13,50	229,09	316
	Хлеб пшеничный	35	1,96	0,70	23,45	73,5	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,90	0,28	10,50	49,5	Н
	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	9,00	34,79	23
	Фрукты свежие(банан)	120	12,71	11,39	24,00	227,44	*338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
День 7							
ЗАВТРАК	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,15	2,50	5,92	192,45	104
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,64	1,09	5,64	39,8	2
	Гуляш	100	9,00	9,00	18,90	140,17	261
	Гарнир сложный (вариант № 10)	180	3,15	4,72	20,95	139,25	376щ
	Хлеб пшеничный	35	1,96	0,70	23,45	73,5	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,90	0,28	10,50	49,5	Н
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,07	0,00	19,96	63,18	349
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							

День 8							
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты	100	1,60	4,90	6,00	76	47
	Рагу из птицы	250	12,75	10,40	28,00	282,25	8
	Сыр (порциями) (Голландский)	16	5,20	5,30	0,70	71,12	15
	Хлеб пшеничный	35	1,96	0,70	23,45	73,5	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,90	0,28	10,50	49,5	Н
	Чай с сахаром	200	0,12	0,06	12,40	50,9	376
	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	*338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
День 9							
ЗАВТРАК	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,57	2,67	6,00	27	121
	Рыба, запеченная под молочным соусом	110	9,58	5,86	2,42	100,13	11
	Пюре картофельное	200	4,44	9,02	29,48	217,58	312
	Хлеб пшеничный	35	1,96	0,70	23,45	73,5	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,61	0,39	1,75	80,46	Н
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,22	41,04	22
	Кондитерское изделие	26	1,42	1,86	16,15	64,6	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
День 10							
ЗАВТРАК	Борщ с капустой и картофелем	250	12,70	12,50	7,93	175	4
	Запеканка из творога	160	12,85	14,27	33,02	379,52	313
	Молоко сгущенное с сахаром 5,0% жирности	50	3,10	0,50	4,02	29,42	Н
	Хлеб пшеничный	35	1,96	0,70	23,45	73,5	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,31	0,42	11,69	60,9	Н
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,72	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							