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

Цикличное 10 дневное зимне-весеннее меню по столовой

МАОУ СОШ №16 им. К.И. Недорубова

Кущёвского 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	№ рецептуры
I			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
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 за	ABTPAK						
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	
	Хлеб пшеничный	35	1,96	0,70	23,45	73,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,90	0,28	10,50	49,5	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,00	0,00	20,50	70,97	
	Яйца вареные	41	2,05	3,28	0,29	64,37	209
ИТОГО ЗА ЗА						·	
ИТОГО ЗА ДІ	ЕНЬ:						
День 3		•		•	•	•	
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты	100	1,60	4,90	6,00	76	47
	Котлеты рубленые из птицы (с соусом)	100	10,00	8,13	13,20	203,73	
	Каша вязкая(рисовая)	180	2,66	3,69	27,59	154,33	
	Хлеб пшеничный	35	1,96	0,70	23,45	73,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,61	0,39	1,75	80,46	
	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	9,00	34,79	
	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80		*338
итого за за	ABTPAK						

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 H
	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,90	0,28	10,50	49,5 H
	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 H
ИТОГО ЗА 3	ABTPAK					
1 ень 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 H
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,61	0,39	1,75	80,46 H
	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 з			,	ĺ	,	
День 6						
	Суп крестьянский с крупой	250	1,92	3,00	13,77	119,37 3
	Суп крестьянский с крупой Салат из свеклы с сыром	250 100	1,92 1,28	3,00 1,08	13,77 7,45	44,6 50
	• • •				·	
	Салат из свеклы с сыром	100	1,28	1,08	7,45	44,6 50
День 6 ЗАВТРАК	Салат из свеклы с сыром Котлеты мясо-картофельные	100 90	1,28 17,77	1,08 9,00	7,45 13,50	44,6 50 229,09 316
	Салат из свеклы с сыром Котлеты мясо-картофельные Хлеб пшеничный	100 90 35	1,28 17,77 1,96	1,08 9,00 0,70	7,45 13,50 23,45	44,6 50 229,09 316 73,5 H
	Салат из свеклы с сыром Котлеты мясо-картофельные Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	100 90 35 25	1,28 17,77 1,96 0,90	1,08 9,00 0,70 0,28	7,45 13,50 23,45 10,50	44,6 50 229,09 316 73,5 H 49,5 H
BABTPAK	Салат из свеклы с сыром Котлеты мясо-картофельные Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Чай с сахаром Фрукты свежие(банан)	100 90 35 25 180	1,28 17,77 1,96 0,90 0,07	1,08 9,00 0,70 0,28 0,00	7,45 13,50 23,45 10,50 9,00	44,6 50 229,09 316 73,5 H 49,5 H 34,79 23
ЗАВТРАК ИТОГО ЗА З	Салат из свеклы с сыром Котлеты мясо-картофельные Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Чай с сахаром Фрукты свежие(банан)	100 90 35 25 180	1,28 17,77 1,96 0,90 0,07	1,08 9,00 0,70 0,28 0,00	7,45 13,50 23,45 10,50 9,00	44,6 50 229,09 316 73,5 H 49,5 H 34,79 23
ЗАВТРАК ИТОГО ЗА З Цень 7	Салат из свеклы с сыром Котлеты мясо-картофельные Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Чай с сахаром Фрукты свежие(банан)	100 90 35 25 180	1,28 17,77 1,96 0,90 0,07	1,08 9,00 0,70 0,28 0,00	7,45 13,50 23,45 10,50 9,00	44,6 50 229,09 316 73,5 H 49,5 H 34,79 23
ЗАВТРАК 1ТОГО ЗА З Цень 7	Салат из свеклы с сыром Котлеты мясо-картофельные Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Чай с сахаром Фрукты свежие(банан)	100 90 35 25 180	1,28 17,77 1,96 0,90 0,07	1,08 9,00 0,70 0,28 0,00	7,45 13,50 23,45 10,50 9,00	44,6 50 229,09 316 73,5 H 49,5 H 34,79 23 227,44 *338
ЗАВТРАК 1ТОГО ЗА З Цень 7	Салат из свеклы с сыром Котлеты мясо-картофельные Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Чай с сахаром Фрукты свежие(банан) АВТРАК Суп картофельный с мясными фрикадельками	100 90 35 25 180 120	1,28 17,77 1,96 0,90 0,07 12,71	1,08 9,00 0,70 0,28 0,00 11,39	7,45 13,50 23,45 10,50 9,00 24,00	44,6 50 229,09 316 73,5 H 49,5 H 34,79 23
ЗАВТРАК 1ТОГО ЗА З Цень 7	Салат из свеклы с сыром Котлеты мясо-картофельные Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Чай с сахаром Фрукты свежие(банан) АВТРАК	100 90 35 25 180 120	1,28 17,77 1,96 0,90 0,07 12,71	1,08 9,00 0,70 0,28 0,00 11,39	7,45 13,50 23,45 10,50 9,00 24,00	44,6 50 229,09 316 73,5 H 49,5 H 34,79 23 227,44 *338
ЗАВТРАК 1ТОГО ЗА З Цень 7	Салат из свеклы с сыром Котлеты мясо-картофельные Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Чай с сахаром Фрукты свежие(банан) АВТРАК Суп картофельный с мясными фрикадельками Салат из белокочанной капусты с морковью	100 90 35 25 180 120 250 100	1,28 17,77 1,96 0,90 0,07 12,71 6,15 1,64	1,08 9,00 0,70 0,28 0,00 11,39	7,45 13,50 23,45 10,50 9,00 24,00 5,92 5,64	44,6 50 229,09 316 73,5 H 49,5 H 34,79 23 227,44 *338 192,45 104 39,8 2
ЗАВТРАК 1ТОГО ЗА З Цень 7	Салат из свеклы с сыром Котлеты мясо-картофельные Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Чай с сахаром Фрукты свежие(банан) АВТРАК Суп картофельный с мясными фрикадельками Салат из белокочанной капусты с морковью Гуляш	100 90 35 25 180 120 250 100 100	1,28 17,77 1,96 0,90 0,07 12,71 6,15 1,64 9,00	1,08 9,00 0,70 0,28 0,00 11,39 2,50 1,09 9,00	7,45 13,50 23,45 10,50 9,00 24,00 5,92 5,64 18,90	44,6 50 229,09 316 73,5 H 49,5 H 34,79 23 227,44 *338 192,45 104 39,8 2 140,17 261 139,25 376щ
ЗАВТРАК ИТОГО ЗА З Цень 7	Салат из свеклы с сыром Котлеты мясо-картофельные Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Чай с сахаром Фрукты свежие(банан) АВТРАК Суп картофельный с мясными фрикадельками Салат из белокочанной капусты с морковью Гуляш Гарнир сложный (вариант № 10) Хлеб пшеничный	100 90 35 25 180 120 250 100 100 180 35	1,28 17,77 1,96 0,90 0,07 12,71 6,15 1,64 9,00 3,15 1,96	1,08 9,00 0,70 0,28 0,00 11,39 2,50 1,09 9,00 4,72 0,70	7,45 13,50 23,45 10,50 9,00 24,00 5,92 5,64 18,90 20,95 23,45	44,6 50 229,09 316 73,5 H 49,5 H 34,79 23 227,44 *338 192,45 104 39,8 2 140,17 261 139,25 376щ 73,5 H
	Салат из свеклы с сыром Котлеты мясо-картофельные Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Чай с сахаром Фрукты свежие(банан) АВТРАК Суп картофельный с мясными фрикадельками Салат из белокочанной капусты с морковью Гуляш Гарнир сложный (вариант № 10)	100 90 35 25 180 120 250 100 100 180	1,28 17,77 1,96 0,90 0,07 12,71 6,15 1,64 9,00 3,15	1,08 9,00 0,70 0,28 0,00 11,39 2,50 1,09 9,00 4,72	7,45 13,50 23,45 10,50 9,00 24,00 5,92 5,64 18,90 20,95	44,6 50 229,09 316 73,5 H 49,5 H 34,79 23 227,44 *338 192,45 104 39,8 2 140,17 261 139,25 376щ

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 З	ABTPAK						
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	
	Хлеб пшеничный	35	1,96	0,70	23,45	73,5	
	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	
итого за з	АВТРАК						
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	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,31	0,42	11,69	60,9	
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,72	377
ИТОГО ЗА З	ABTPAK						
СРЕДНЕЕ 31	НАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:						