

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 с 7 до 11 лет

Сезон: зимне-весеннее
 Возрастная категория: Завтрак 7-10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с маслом и сахаром)	150	3,30	12,00	31,96	220,96	182
	Гренки с сыром	30	1,71	4,20	17,99	121,83	19
	Хлеб пшеничный	29	1,62	0,58	19,43	60,9	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,72	0,22	8,40	39,6	Н
	Соки овощные, фруктовые и ягодные 0,2	200	0,82	0,16	20,20	110	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
День 2							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	2,06	0,73	6,82	41,47	55
	Мясо духовое	180	8,89	13,54	33,77	328,95	6
	Хлеб пшеничный	29	1,62	0,58	19,43	60,9	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,72	0,22	8,40	39,6	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							
День 3							
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты	60	0,96	2,94	3,60	45,6	47
	Котлеты рубленые из птицы (с соусом)	90	9,00	7,32	11,88	183,36	7
	Каша вязкая(рисовая)	150	2,22	3,07	22,99	128,61	16
	Хлеб пшеничный	29	1,62	0,58	19,43	60,9	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,10	0,26	1,20	55,18	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	60	0,98	0,65	3,38	23,88	2
	Котлеты или биточки рыбные (с соусом)	120	6,17	7,20	15,08	146,23	10
	Гарнир сложный (картоф, пюре, икра свекольная)	150	2,32	7,50	22,50	109,5	553
	Хлеб пшеничный	29	1,62	0,58	19,43	60,9	H
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,72	0,22	8,40	39,6	H
	*Йогурт 3,2% жирности (185 0)	150	9,25	5,92	6,48	125,8	H
	Кондитерское изделие	26	0,90	1,18	10,20	40,8	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
День 5							
ЗАВТРАК	Салат витаминны	60	0,70	0,11	4,32	21,06	56
	Тефтели мясные (2-й вариант)	90	7,96	11,30	8,40	178	287
	Макароны отварные с овощами	130	4,15	6,50	25,12	149,88	205
	Хлеб пшеничный	29	1,62	0,58	19,43	60,9	H
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,10	0,26	1,20	55,18	H
	Чай с молоком или сливками	180	1,28	1,13	13,32	67,81	378
	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	*338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
День 6							
ЗАВТРАК							
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом или сахаром)	150	6,49	15,00	25,12	210,72	183
	Салат из свеклы с сыром	60	0,77	0,65	4,47	26,76	50
	Котлеты мясо-картофельные	50	9,88	5,00	7,50	127,27	316
	Хлеб пшеничный(30,35)	29	1,62	0,58	19,43	60,9	H
	Хлеб ржано-пшеничный(20 30)	20	0,72	0,22	8,40	39,6	H
	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							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,98	0,65	3,38	23,88	2
	Гуляш	90	8,50	8,50	17,85	132,38	261
	Гарнир сложный (вариант № 10)	150	2,62	3,93	17,46	116,04	376щ
	Хлеб пшеничный	29	1,62	0,58	19,43	60,9	H
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,72	0,22	8,40	39,6	H
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,07	0,00	19,96	63,18	349
*Йогурт 3,2% жирности (185 0)	185	9,25	5,92	6,48	125,8	H	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							

День 8							
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты	60	0,96	2,94	3,60	45,6	47
	Пагу из птицы	180	9,18	7,49	20,16	203,22	8
	Хлеб пшеничный	29	1,62	0,58	19,43	60,9	H
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,72	0,22	8,40	39,6	H
	Сыр порционный	10	0,72	0,22	8,40	39,6	H
	Кофейный напиток с молоком	180	3,24	5,40	13,88	90	379
	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	*338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
День 9							
ЗАВТРАК	Икра кабачковая (промышленного производства)	20	0,38	1,78	4,00	18	121
	Рыба, запеченная под молочным соусом	90	7,84	4,80	1,98	81,93	11
	Пюре картофельное	150	3,33	6,77	22,11	163,19	312
	Хлеб пшеничный	29	1,62	0,58	19,43	60,9	H
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,10	0,26	1,20	55,18	H
	Соки овощные, фруктовые и ягодные 0,2	200	0,82	0,16	20,20	110	389
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,22	41,04	22
	Кондитерское изделие	26	0,90	1,18	10,20	40,8	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
День 10							
ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога	150	12,04	13,38	30,96	355,8	313
	Соус из сока плодового или ягодного натурального	50	0,10	0,00	9,77	38,51	328
	Хлеб пшеничный	29	1,62	0,58	19,43	60,9	H
	Какао с молоком	200	3,38	6,00	14,88	80	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							