

Согласовано

Начальник ТО УФС «Роспотребнадзора»
По Краснодарскому краю
В Северском, Абинском,
Крымском районах

«__» _____ 2020 г.

Е.А.Вечерняя

Утверждено
Директор МБОУ СОШ № 11
Колесникова Е.А.

« 8 » декабря «2020 г.



*Перспективное цикличное 10-ти дневное меню горячего завтрака для детей возрастной
категории с 12 лет и старше с ОВЗ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 11 станицы Григорьевской
Муниципального образования Северский район имени Героя, члена партизанского отряда
«Красноармеец» Толстовой Раисы Елисеевны*

на осенне-зимний период

		Пищевая ценность ЗАВТРАК с 12 лет и старше (Зима-весна)											Минеральные вещества										
		Пищевые вещества					Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										
		Б	Ж	У	Y	Энергетическая ценность		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)					
131	Комплекс 1																						
	100г сыра ополаскиватель	60	3,40	2,50	7,70	66,90	0,07	0,02	0,00	0,00	0,12	21,30	56,20	18,40	1,14	0,54	0,00						
	212 Омлет с колбасой или сосисками	200	21,02	40,55	3,63	463,55	0,20	0,63	0,28	384,05	0,40	127,23	326,99	26,73	3,71	0,60	0,00						
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,00						
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	0,42	0,02						
338	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	19,76	92,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,37	9,20	42,40	10,00	1,25	0,46	0,00						
	Плоды или ягоды свежие	120	1,80	0,60	25,20	113,40	0,05	0,06	12,00	0,00	0,24	9,60	33,60	50,40	0,72	0,18	0,00						
	Итого	660,00	31,23	44,46	91,35	890,46	0,41	0,71	12,31	384,05	1,65	187,65	496,79	120,13	7,54	2,20	0,02						
	второй завтрак	400,00	1,50	0,00	30,42	127,72	0,04	0,02	0,00	0,00	0,30	21,08	21,08	12,04	4,22	0,06	0,00						
52	Комплекс 2																						
	100г сыра ополаскиватель	60	0,85	3,62	4,98	55,89	0,01	0,02	4,01	0,00	0,00	21,36	24,48	12,47	0,80	0,00	0,00						
	100г буточки рубленые из птицы под соусом	100	10,05	11,34	11,87	189,74	0,07	0,10	0,04	70,00	2,10	24,00	100,56	34,35	1,80	1,33	0,00						
	Каша пшеничная	180	8,21	11,03	59,04	368,27	0,28	0,20	0,00	0,00	0,33	49,50	666,90	216,00	4,45	1,19	0,00						
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,83	0,04	0,16	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41	0,60	0,00						
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	0,42	0,02						
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	19,76	92,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,37	9,20	42,40	10,00	1,25	0,46	0,00						
	Кислое молоко (полужирное 2,5% жирное)	115	3,45	3,68	4,72	65,78	0,04	0,20	0,60	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10	0,80	0,00						
	Итого	735	29,02	31,81	136,32	947,66	0,53	0,68	5,98	80,03	3,32	361,86	1058,44	315,42	9,25	4,30	0,02						
		второй завтрак	200	0,83	0,83	21,33	96,17	0,07	0,02	8,33	0,00	0,55	41,67	30,50	23,60	0,83	0,80	0,00					
47	Комплекс 3																						
	100г сыра ополаскиватель	60	1,03	3,01	5,10	51,62	0,01	0,02	11,93	0,00	0,00	31,47	20,45	9,65	0,40	0,00	0,00						
	238 Мясо тушеное (с картофелем и овощами)	200	18,84	21,00	17,72	335,24	0,11	0,16	6,18	0,00	0,00	37,12	246,75	48,65	4,16	0,00	0,00						
	313 Кисель из сока замороженного или яблочного натур	200	0,31	0,00	39,40	158,84	0,01	0,02	2,40	0,00	0,00	22,46	18,50	7,26	0,19	0,01	0,00						
	338 Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	0,42	0,02						
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	19,76	92,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,37	9,20	42,40	10,00	1,25	0,46	0,00						
48	Комплексный продукт (соевый 3,5% жирное)	150	4,35	3,75	6,00	75,15	0,08	0,34	1,40	40,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20	0,08	0,01						
	Итого	690	29,47	28,55	108,04	807,00	0,30	0,54	21,91	40,00	1,09	349,45	542,90	116,76	6,64	0,97	0,01						
	второй завтрак	400,00	1,50	0,00	30,42	127,72	0,04	0,02	0,00	0,00	0,30	21,08	21,08	12,04	4,22	0,06	0,00						
	Комплекс 4																						
	100г сыра ополаскиватель	60	1,01	0,05	12,27	53,57	0,02	0,02	2,10	0,00	0,40	23,20	30,40	16,10	0,50	0,10	0,00						
314 Колбаса вареная	100	8,65	6,93	12,00	144,97	0,06	0,08	0,63	14,75	0,30	49,34	111,67	18,21	0,80	0,30	0,00							
313 Вареники фарш	180	3,72	5,82	24,80	166,46	0,16	0,13	22,00	0,00	0,00	44,82	104,96	33,64	1,27	0,53	0,00							
397 Кисель из сока замороженного или яблочного натур	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	0,19	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48	1,00	0,00							
Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	0,42	0,02							
Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	19,76	92,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,37	9,20	42,40	10,00	1,25	0,46	0,00							
Комплексный продукт (соевый 3,5% жирное)	25	2,80	3,15	30,00	159,55	0,06	0,03	0,00	16,60	0,00	8,23	31,20	11,58	0,60	0,00	0,00							
Итого	645,00	25,20	20,29	136,47	829,22	0,44	0,45	26,32	55,75	1,59	296,21	479,99	124,07	5,17	2,90	0,00							
	второй завтрак																						

338	Шоколы или ягоды свежие	120	1.80	0.60	25.20	113.40	0.05	0.06	12.00	0.00	0.24	9.60	33.60	50.40	0.72	0.18	0.00	
Комплекс 5																		
70	Орехи натуральные соевые (толкеры)	60	0.56	0.05	1.75	9.60	0.01	0.01	5.25	0.00	0.15	5.00	17.50	7.50	0.40	0.07	0.00	
294	Шоколы молочной рубленой	100	10.31	13.13	8.82	212.69	0.02	0.05	3.48	49.60	0.18	25.34	61.38	26.52	0.73	0.44	0.01	
142 / 330	Маринованные огурцы (тонкие) в рассоле (шт)	180	7.99	8.49	43.56	387.33	0.11	0.05	4.14	0.00	0.00	29.65	77.71	26.47	1.57	1.18	0.00	
377	Сок натуральный	40	0.30	0.60	13.20	61.60	0.03	0.03	4.00	0.00	0.30	14.00	14.00	0.00	2.80	0.00	0.00	
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	0.04	0.00	0.00	0.00	0.37	9.20	34.80	13.20	0.44	0.42	0.02	
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.45	19.76	92.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.37	9.20	42.40	10.00	1.25	0.46	0.00	
	Кисломоленный продукт (йогурт 2,5% жирн)	115	3.45	3.68	4.72	65.78	0.04	0.20	0.60	0.03	0.00	122.00	96.50	14.00	0.10	0.80	9.00	
	Итого	735	27.11	35.40	106.38	852.54	0.49	0.48	38.00	72.97	1.54	267.22	365.37	102.98	6.79	3.51	9.02	
	второй завтрак																	
	сок в тетрапаке	400,00	1.50	0,00	30,42	127,72	0,04	6,02	0,00	0,00	0,30	21,08	21,08	12,04	4,22	0,06	0,00	
Комплекс 8																		
70	Орехи натуральные соевые (огурцы)	60	0.40	0.05	0.85	5.45	0.01	0.05	1.75	0.00	0.05	11.50	12.00	7.00	0.30	0.00	0.00	
1442	Говядина в янгле-сладком соусе	100	9.87	10.86	4.00	151.22	0.11	0.25	7.87	0.00	1.25	43.13	288.12	48.00	4.87	5.50	0.12	
382	Каша гречневая	180	10.62	6.18	59.76	337.14	0.08	0.05	0.00	8.00	0.26	11.36	60.36	60.96	5.60	0.62	0.01	
	Каша с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.52	0.06	0.19	1.59	24.40	0.40	152.22	124.36	21.34	0.48	1.01	0.00	
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	0.04	0.00	0.00	0.00	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44	0.42	0.02	
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.45	19.76	92.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.37	9.20	42.40	10.00	1.25	0.46	0.00	
	Сок натуральный	200	1.50	0.00	22.80	97.20	0.00	0.00	14.80	0.00	0.50	34.70	36.00	12.00	0.70	0.00	0.00	
	Итого	820	31.41	21.42	144.81	897.68	0.34	6.54	26.01	32.40	3.35	271.71	598.24	172.50	13.64	8.01	0.15	
	второй завтрак																	
150	Шоколы или ягоды свежие	150	0.60	0.60	14.70	66.60	0.04	0.00	15.00	0.00	0.30	24.00	16.50	13.50	3.30	0.15	0.00	
Комплекс 9																		

