

«Согласовано»

Начальник ТОУФС по надзору в сфере защиты прав  
Потребителей и благополучия человека по  
Краснодарскому краю в Кушевском, Крыловском,  
Павловском, Ленинградском районах

А.Н.Козлов



«Утверждаю»



Директор MAOU СОШ № 2 им.Трубилина И.Т.  
ст.Кисляковская Кушевский район

О.Н.Лукаш

**Меню (завтрак)**  
**на зимне-весенний период**  
**MAOU СОШ № 2 им.Трубилина И.Т.**  
**2020 – 2021 учебный год**  
**(для учащихся от 11 и старше)**

День: День 1

Сезон: зимне-весенний

возрастная  
Завтрак 11-18(Зима)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	<b>ЗАВТРАК</b>												
02	Суп картофельный с бобовыми	250	4,50	5,38	13,17	119,48	0,18	6,1	0,0	0,1	30,9	55,9	22,75
7	Капуста белокачанная, квашеная	100	1,80	0,10	3,00	23,00	0,02	30,0	0,0	0,1	48,0	31,0	16,00
н	Каша вязкая( пшеничная)	200	6,38	4,64	35,06	198,58	0,10	0,0	0,0	3,0	133,1	123,8	26,40
09	Яйца вареные	50	6,35	5,75	0,35	78,75	0,04	0,0	0,1	0,3	27,5	96,0	6,00
76	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	10,00	38,66	0,00	0,0	0,0	0,0	11,5	0,0	2,04
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	0,73	81,83	0,04	0,0	0,0	0,5	8,1	30,5	11,55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,0	0,0	0,3	6,9	31,8	7,50
338	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0	0,0	0,2	16,0	11,0	9,00
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>23,96</b>	<b>16,95</b>	<b>72,83</b>	<b>656,27</b>	<b>0,43</b>	<b>46,1</b>	<b>0,1</b>	<b>4,4</b>	<b>281,9</b>	<b>379,9</b>	<b>101,24</b>

День: День 2

Сезон: зимне-весенний

возрастная  
Завтрак 11-18(Зима)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	<b>ЗАВТРАК</b>												
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,02	3,5	0,0	0,1	23,0	24,0	14,00
258	Мясо духовое (свинина)	180	15,89	32,06	13,95	448,72	0,77	15,0	0,0	0,1	19,3	182,9	34,88
н	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	0,73	81,83	0,04	0,0	0,0	0,5	8,1	30,5	11,55
н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,0	0,0	0,3	6,9	31,8	7,50
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,12	0,00	15,38	52,22	0,00	130,0	0,0	0,0	17,0	0,0	2,00
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>21,26</b>	<b>32,84</b>	<b>32,48</b>	<b>661,74</b>	<b>0,86</b>	<b>148,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,9</b>	<b>74,2</b>	<b>269,1</b>	<b>69,93</b>



День: День 3  
 Сезон: зимне-весенний  
 Возрастная группа: Завтрак 11-18(Зима)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	<b>ЗАВТРАК</b>												
7	*Капуста белокачанная, квашеная	100	1,80	0,10	3,00	23,00	0,02	30,0	0,0	0,1	48,0	31,0	16,00
94	Котлеты рубленые из птицы или кролика (с соусом)	100	14,17	13,24	13,19	227,67	0,06	5,9	0,1	0,5	52,9	28,8	7,10
/н	Каша вязкая( рисовая)	200	2,96	4,10	30,66	171,48	0,04	0,0	0,0	0,2	12,5	62,0	22,30
l	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	0,73	81,83	0,04	0,0	0,0	0,5	8,1	30,5	11,55
l	Хлеб ржаной йодированный	25	1,40	0,28	0,60	57,47	0,03	0,0	0,0	0,2	5,8	26,5	6,25
/н	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	10,00	38,66	0,00	0,0	0,0	0,0	11,5	0,0	2,04
338	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0	0,0	0,2	16,0	11,0	9,00
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>23,58</b>	<b>18,47</b>	<b>67,98</b>	<b>647,11</b>	<b>0,21</b>	<b>45,9</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>154,6</b>	<b>189,7</b>	<b>74,24</b>

День: День 4  
 Сезон: зимне-весенний  
 Возрастная группа: Завтрак 11-18(Зима)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	<b>ЗАВТРАК</b>												
70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	0,02	10,5	0,0	0,7	10,0	35,0	15,00
234	Котлеты или биточки рыбные (с соусом)	100	9,14	8,48	12,57	160,07	0,09	0,4	0,0	0,5	55,6	114,6	26,00
312	Пюре картофельное	230	5,04	6,88	33,81	218,06	0,25	39,8	0,0	0,2	70,2	115,4	45,63
б/н	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,22	41,04	0,00	2,8	0,0	0,0	14,3	1,5	2,88
Н	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	0,73	81,83	0,04	0,0	0,0	0,5	8,1	30,5	11,55
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,0	0,0	0,3	6,9	31,8	7,50
*338	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0	0,0	0,2	16,0	11,0	9,00
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>20,29</b>	<b>16,54</b>	<b>71,35</b>	<b>636,97</b>	<b>0,46</b>	<b>63,6</b>	<b>0,0</b>	<b>2,4</b>	<b>181,0</b>	<b>339,9</b>	<b>117,56</b>

День: День 5

Сезон: зимне-весенний

возрастная  
Завтрак 11-18(Зима)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	<b>ЗАВТРАК</b>												
0	Овощи натуральные соленые (помидоры)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	0,02	10,5	0,0	0,7	10,0	35,0	15,00
79	Тефтели 2-й вариант	100	7,59	29,06	6,74	319,51	0,37	1,2	0,0	0,0	17,8	11,8	14,52
05	Макароны отварные с овощами	150	4,32	14,82	25,26	251,82	0,08	3,8	0,0	0,0	32,7	11,3	4,85
1	*леб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,0	0,0	0,4	6,9	26,1	9,90
/н	*Чай с сахаром	200	0,08	0,00	10,00	38,66	0,00	0,0	0,0	0,0	11,5	0,0	2,04
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>15,48</b>	<b>44,28</b>	<b>46,13</b>	<b>700,13</b>	<b>0,50</b>	<b>15,6</b>	<b>0,0</b>	<b>1,2</b>	<b>78,8</b>	<b>84,2</b>	<b>46,31</b>

День: День 6

Сезон: зимне-весенний

возрастная  
Завтрак 11-18(Зима)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	<b>ЗАВТРАК</b>												
101	*Суп крестьянский с крупой (перловой, овсяной, пшеничной)	300	1,92	6,27	13,77	119,37	0,06	6,6	0,0	0,2	24,7	59,6	14,40
120	Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте	120	12,40	13,21	41,28	337,01	0,11	0,0	0,0	0,8	12,9	57,5	9,73
181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00
1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,0	0,0	0,4	6,9	26,1	9,90
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,30	0,06	0,0	0,0	0,7	9,9	58,2	17,10



19	Напиток из сухофруктов и сока + вит	200	0,40	0,08	20,08	74,56	0,00	0,0	0,0	0,0	3,3	0,0	0,70
	Сыр (порциями) (Голландский)	25	7,21	7,26	0,00	85,82	0,00	0,1	0,0	0,0	13,8	10,2	1,62
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>23,61</b>	<b>24,54</b>	<b>87,07</b>	<b>747,20</b>	<b>0,26</b>	<b>6,7</b>	<b>0,0</b>	<b>2,1</b>	<b>71,5</b>	<b>211,7</b>	<b>53,45</b>

День: День 7

Сезон: зимне-весенний

возрастная Завтрак 11-18(Зима)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	<b>ЗАВТРАК</b>												
14	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	7,38	18,96	7,11	230,94	0,27	8,3	0,0	0,2	25,0	103,4	21,69
1	Гренки с сыром	30	5,19	4,52	18,03	126,10	0,08	0,2	0,0	0,0	96,7	47,0	4,35
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,0	0,0	0,3	6,9	31,8	7,50
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,0	0,0	0,4	6,9	26,1	9,90
н	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,22	41,04	0,00	2,8	0,0	0,0	14,3	1,5	2,88
	Йогурт 3,2% жирности	200	10,00	6,40	7,00	136,00	0,08	1,2	0,0	0,0	244,0	192,0	30,00
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>26,76</b>	<b>30,51</b>	<b>43,71</b>	<b>673,19</b>	<b>0,49</b>	<b>12,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>393,7</b>	<b>401,8</b>	<b>76,32</b>

День: День 8

Сезон: зимне-весенний

возрастная Завтрак 11-18(Зима)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	<b>ЗАВТРАК</b>												
0	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,02	3,5	0,0	0,1	23,0	24,0	14,00
89	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	250	18,83	10,40	28,00	282,25	0,20	37,1	0,1	0,3	51,8	101,4	37,43
1	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	0,73	81,83	0,04	0,0	0,0	0,5	8,1	30,5	11,55
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,0	0,0	0,3	6,9	31,8	7,50
338	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0	0,0	0,2	16,0	11,0	9,00
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные(яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,00
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>25,48</b>	<b>11,58</b>	<b>61,15</b>	<b>574,49</b>	<b>0,34</b>	<b>54,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>119,8</b>	<b>212,7</b>	<b>87,48</b>



День: День 9

Сезон: зимне-весенний

возрастная группа: Завтрак 11-18(Зима)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	<b>ЗАВТРАК</b>												
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,02	3,5	0,0	0,1	23,0	24,0	14,00
33	Рыба, запеченная под молочным соусом	120	10,45	6,40	2,64	109,24	0,02	0,3	0,0	0,0	67,2	23,6	2,35
12	Пюре картофельное	230	5,04	6,88	33,81	218,06	0,25	39,8	0,0	0,2	70,2	115,4	45,63
	Хлеб пшеничный(25 35)	35	2,77	0,35	0,73	81,83	0,04	0,0	0,0	0,5	8,1	30,5	11,55
	Хлеб ржаной йодированный	25	1,40	0,28	0,60	57,47	0,03	0,0	0,0	0,2	5,8	26,5	6,25
38	Напиток из плодов шиповника	200	0,12	0,00	15,38	52,22	0,00	130,0	0,0	0,0	17,0	0,0	2,00
	Печенье сахарное	34	2,55	3,33	25,30	141,78	0,02	3,4	0,0	0,0	1,9	9,9	3,91
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>20,93</b>	<b>14,45</b>	<b>57,64</b>	<b>545,31</b>	<b>0,38</b>	<b>177,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>193,1</b>	<b>229,8</b>	<b>85,69</b>

День: День 10

Сезон: зимне-весенний

возрастная группа: Завтрак 11-18(Зима)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	<b>ЗАВТРАК</b>												
2	Борщ с капустой и картофелем	300	1,53	6,18	8,28	95,28	0,06	19,7	0,0	0,1	41,7	37,4	18,00
13	Запеканка из творога	200	20,80	16,72	41,20	452,42	0,12	0,9	0,2	0,7	324,1	418,7	45,78
1/н	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	10,00	38,66	0,00	0,0	0,0	0,0	11,5	0,0	2,04
1	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	0,73	81,83	0,04	0,0	0,0	0,5	8,1	30,5	11,55
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,0	0,0	0,3	6,9	31,8	7,50
189	Соки овощные, фруктовые и ягодные 0,2		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>26,86</b>	<b>23,58</b>	<b>60,93</b>	<b>737,16</b>	<b>0,25</b>	<b>20,6</b>	<b>0,2</b>	<b>1,5</b>	<b>392,2</b>	<b>518,3</b>	<b>84,87</b>

Химический состав за плановый период	Белки,	Жиры,	Углево	Калорийнос	В1,	С, мг	А, мг	Е, мг	Са,	Р, мг	Mg, мг	Р
	г	г	ды. г	ть. ккал	мг				мг			
	228,21	233,74	601,27	6768,68	4,15	591,1	0,5	17,5	1941	2837,2	797,09	!

Список использованных источников

1. Сборник технологических нормативов- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: Дели принт, 2011.-544 с.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под редакцией В.Т. Лапшиной.- М.: «Хлебпродинформ», 2004.-639 с.
3. Технологии продукции общественного питания: учебник / Мглинец А.И., Акимова Н.А., Дзюба Г.Н. и др.; Под ред. А. И. Мглинца.- С.Троицкий мост, 2010.-736 с.
4. Ковалев Н. И., Куткина М. Н, Кравцова В.А. Технология приготовления пищи: учебник для сред спец. учебных заведений.-М.: Издательский дом « Деловая литература», 2001-480 с.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Сост. А.В. Павлов.- СПб.: Политехника, 1998.-329 с.
6. Могильный М.П. Организация питания в общеобразовательных учреждениях ( характеристика, рекомендации, перспективы).-М.: Дели принт, 2011-384 с.
7. Тамова М.Ю. Ковалев Н.И., Зайко Г.М. Этикет застолья.- Краснодар: Советская Кубань, 2001.-128 с.