

X



**10-дневное меню питания
для обучающихся 5-11 х классов (зима-весна)
МБОУ СОШ №1 имени Чернявского Якова Михайловича станицы Крыловской
муниципального образования Крыловский район**

НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

| Индикатор ценности ЗАВТРАК S-11 кл. (Зима-весна) | | Питательные вещества | | | | Энергетическая ценность | | | | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
|--|---|----------------------|-------|--------|--------|-------------------------|------|-------|--------|----------|--------|--------------|-------------|----------------------|-------------|-----------|-----------|--|
| | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | | Кальций (мг) | Фосфор (мг) | Магний (мг) | Железо (мг) | Цинк (мг) | Йод (мкг) | |
| Комплекс 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 111 | Зеленый горошек | 1,40 | 2,50 | 7,70 | 66,00 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 31,30 | 86,20 | 18,40 | 1,14 | 0,54 | 0,00 | | |
| 212 | Соевая мука | 13,77 | 10,41 | 2,72 | 347,04 | 0,15 | 0,47 | 0,21 | 288,04 | 0,36 | 93,04 | 243,24 | 20,05 | 2,78 | 0,45 | 0,00 | | |
| 180 | Минеральные добавки сухарные | 4,14 | 0,00 | 23,40 | 155,10 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | 1,20 | 27,20 | 0,12 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| 40 | Ябло сухое | 0,07 | 0,02 | 13,00 | 60,46 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,10 | 1,40 | 0,28 | 0,00 | 0,00 | | |
| 40 | Хлеб пшеничный | 1,33 | 0,17 | 10,03 | 47,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | 0,21 | 0,01 | | |
| 30 | Хлеб ржаной | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,52 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,23 | 3,75 | 26,50 | 6,25 | 0,78 | 0,29 | 0,00 | | |
| 238 | Сырое яйцо | 1,80 | 0,60 | 25,20 | 113,40 | 0,05 | 0,06 | 12,00 | 0,00 | 0,24 | 9,60 | 33,60 | 56,40 | 0,72 | 0,18 | 0,00 | | |
| 300 | Чай с сахаром | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,46 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,10 | 1,40 | 0,28 | 0,00 | 0,00 | | |
| 400 | Итого | 28,06 | 19,00 | 111,40 | 508,58 | 0,16 | 0,56 | 12,27 | 288,04 | 1,72 | 167,09 | 411,74 | 110,82 | 6,82 | 1,62 | 0,01 | | |
| Комплекс 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Освежен обаленый изредка | 0,85 | 1,52 | 4,38 | 55,49 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 21,36 | 26,48 | 12,17 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | | |
| 100/25 | Масло растительное подсолнечное | 8,04 | 0,07 | 0,50 | 131,79 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 56,00 | 1,08 | 19,20 | 86,45 | 27,48 | 1,44 | 1,06 | 0,00 | | |
| 180 | Ябло сухое | 0,04 | 0,19 | 40,20 | 106,87 | 0,23 | 0,17 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 41,25 | 355,73 | 180,00 | 3,71 | 0,99 | 0,00 | | |
| 40 | Хлеб пшеничный | 1,69 | 0,21 | 12,54 | 58,81 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | 0,21 | 0,01 | | |
| 30 | Хлеб ржаной | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,48 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | 3,75 | 26,50 | 6,25 | 0,78 | 0,29 | 0,00 | | |
| 200 | Кисломолочный продукт (йогурт 2,5% жирности) | 3,45 | 3,08 | 4,22 | 65,78 | 0,04 | 0,20 | 0,60 | 0,03 | 0,00 | 122,00 | 96,50 | 14,00 | 0,10 | 0,80 | 0,00 | | |
| 200 | Итого | 22,27 | 30,05 | 61,28 | 606,62 | 0,38 | 0,47 | 4,64 | 56,03 | 2,45 | 214,16 | 801,08 | 306,00 | 7,04 | 3,35 | 0,01 | | |
| Комплекс 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | Копченая колбаса | 1,01 | 3,01 | 5,10 | 51,02 | 0,01 | 0,02 | 11,93 | 0,00 | 0,00 | 31,47 | 20,45 | 9,05 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | | |
| 258 | Масло растительное с каротином и витаминизированное | 16,30 | 18,17 | 13,33 | 200,05 | 0,10 | 0,14 | 5,33 | 0,00 | 0,00 | 22,11 | 211,44 | 42,09 | 3,60 | 0,00 | 0,00 | | |
| 200 | Сок фруктовый | 0,31 | 0,00 | 39,40 | 158,84 | 0,01 | 0,02 | 2,40 | 0,00 | 0,00 | 22,46 | 18,30 | 7,26 | 0,19 | 0,01 | 0,00 | | |
| 40 | Хлеб пшеничный | 1,69 | 0,21 | 12,54 | 58,81 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | 0,21 | 0,01 | | |
| 30 | Хлеб ржаной | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,48 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,23 | 3,75 | 26,50 | 6,25 | 0,78 | 0,29 | 0,00 | | |
| 200 | Итого | 20,71 | 21,67 | 84,71 | 616,80 | 0,17 | 0,18 | 19,68 | 0,00 | 0,49 | 96,99 | 266,29 | 71,85 | 5,19 | 0,50 | 0,01 | | |
| Комплекс 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | Икра лососевая | 1,01 | 0,05 | 12,27 | 53,57 | 0,02 | 0,02 | 2,10 | 0,00 | 0,40 | 23,30 | 30,40 | 16,10 | 0,50 | 0,10 | 0,00 | | |
| 80 | Батата рафинированная | 6,92 | 5,54 | 9,60 | 115,98 | 0,05 | 0,07 | 0,51 | 11,80 | 0,24 | 39,47 | 89,34 | 14,57 | 0,71 | 0,31 | 0,00 | | |
| 180 | Картофельное пюре | 3,10 | 4,85 | 20,65 | 138,01 | 0,14 | 0,11 | 18,34 | 0,00 | 0,00 | 37,35 | 87,47 | 28,03 | 1,02 | 0,44 | 0,00 | | |
| 300 | Йогурт с мякотью | 4,08 | 3,54 | 17,38 | 118,52 | 0,06 | 0,19 | 1,59 | 24,40 | 0,00 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 | 1,00 | 0,00 | | |
| 30 | Хлеб пшеничный | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,52 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,23 | 3,75 | 26,50 | 6,25 | 0,78 | 0,29 | 0,00 | | |
| 40 | Хлеб ржаной | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,48 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | 0,21 | 0,01 | | |
| 30 | Копченое мясо (печенье сдобное) | 1,68 | 1,89 | 18,02 | 95,75 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 10,00 | 0,00 | 4,04 | 18,74 | 6,95 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | | |
| 280 | Итого | 19,86 | 16,37 | 103,01 | 638,76 | 0,25 | 0,41 | 22,54 | 46,20 | 1,11 | 307,53 | 304,41 | 99,84 | 4,97 | 2,34 | 0,01 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|-----------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|------|------|
| Комплекс 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные соевые (пшеницы) | 100 | 1,75 | 0,69 | 0,01 | 0,01 | 5,23 | 0,00 | 0,35 | 5,00 | 17,50 | 7,50 | 0,40 | 0,07 | 0,00 |
| 268 | Колбаса, вареная | 100 | 8,25 | 3,16 | 0,02 | 0,04 | 3,11 | 30,20 | 0,14 | 20,27 | 49,10 | 21,21 | 0,58 | 0,33 | 0,01 |
| 2007 / 1.06. Мясные изделия (пшеницы) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | Хлеб пшеничный | 180 | 4,83 | 3,19 | 0,07 | 0,03 | 2,53 | 0,00 | 0,00 | 18,12 | 47,49 | 16,18 | 0,96 | 0,72 | 0,00 |
| 30 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,35 | 0,17 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 4,00 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | 0,21 | 0,01 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,40 | 0,28 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | 3,78 | 26,50 | 6,23 | 0,78 | 0,20 | 0,03 |
| 290 | Сос. натуральная | 290 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 0,00 | 0,50 | 14,70 | 30,00 | 12,00 | 0,70 | 0,00 | 0,01 |
| Итого | | | | | | | | | | | | | | | |
| 730 | | 730 | 17,89 | 80,71 | 0,15 | 0,08 | 25,09 | 32,20 | 1,48 | 88,44 | 193,99 | 69,74 | 3,04 | 1,64 | 0,02 |
| Комплекс 8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр твердый (пшеницы) | 20 | 5,20 | 5,32 | 0,00 | 0,01 | 0,09 | 0,21 | 0,76 | 0,15 | 264,00 | 10,50 | 0,30 | 1,05 | 0,00 |
| 181 | Пшеница твердая с высоким содержанием сахара | 1160 | 5,10 | 10,72 | 0,06 | 0,17 | 1,17 | 50,00 | 0,00 | 130,00 | 138,14 | 30,12 | 0,47 | 0,82 | 0,00 |
| 200 | Чай с сахаром | 40 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,19 | 3,80 | 1,40 | 0,28 | 0,00 | 0,00 |
| 40 | Хлеб пшеничный | 2,70 | 2,70 | 0,14 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 3,60 | 0,44 | 0,00 | 0,00 |
| 150 | Сливочное масло | 150 | 0,60 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 13,00 | 0,00 | 0,30 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 | 0,13 | 0,00 |
| Итого | | | | | | | | | | | | | | | |
| 620 | | 620 | 13,67 | 17,00 | 0,15 | 0,27 | 16,41 | 50,76 | 0,89 | 437,19 | 333,44 | 61,12 | 4,79 | 2,02 | 0,00 |
| Комплекс 7 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Овощи натуральные соевые (пшеницы) | 100 | 0,85 | 2,50 | 0,01 | 0,01 | 9,90 | 0,00 | 0,65 | 26,10 | 10,00 | 8,00 | 0,33 | 0,00 | 0,00 |
| 204 | Мясо птицы и толокном соусе | 142 / 330 | 11,06 | 10,68 | 0,13 | 0,11 | 0,57 | 34,16 | 0,00 | 37,90 | 50,80 | 14,10 | 2,30 | 0,70 | 0,00 |
| 180 | Картофельное пюре | 100/25 | 3,26 | 12,59 | 22,66 | 0,16 | 0,11 | 19,97 | 23,20 | 0,00 | 32,56 | 80,06 | 31,46 | 1,20 | 0,80 |
| 377 | Чай с лимонном | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 0,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | 0,00 |
| 30 | Хлеб ржаной | 30 | 1,80 | 0,28 | 12,35 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | 5,75 | 26,30 | 6,23 | 0,78 | 0,29 | 0,00 |
| 40 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,35 | 0,17 | 10,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | 0,21 | 0,01 |
| Итого | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0 | | 0 | 18,05 | 26,20 | 76,83 | 0,44 | 0,23 | 13,27 | 59,36 | 1,14 | 121,17 | 205,06 | 68,81 | 5,19 | 2,00 |
| Комплекс 8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Каша овсяная | 100 | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 0,01 | 0,05 | 1,73 | 0,00 | 0,03 | 11,40 | 12,00 | 7,00 | 0,30 | 0,00 |
| 1442 | Тушеное мясо в томатном соусе | 100/25 | 7,90 | 8,69 | 3,20 | 0,09 | 0,20 | 6,30 | 0,00 | 1,00 | 34,50 | 230,50 | 38,40 | 3,90 | 4,40 |
| 180 | Каша гречневая | 180 | 8,83 | 5,13 | 49,80 | 0,07 | 0,04 | 0,00 | 0,70 | 0,22 | 9,80 | 50,00 | 4,67 | 0,23 | 0,01 |
| 382 | Сос. фруктоваль | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,38 | 0,06 | 0,19 | 1,39 | 24,40 | 0,40 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 | 1,01 |
| 40 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,60 | 0,21 | 12,54 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | 0,21 |
| 30 | Хлеб ржаной | 30 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | 5,75 | 26,30 | 6,23 | 0,78 | 0,29 | 0,00 |
| Итого | | | | | | | | | | | | | | | |
| 200 | | 200 | 24,22 | 17,03 | 86,22 | 0,28 | 0,08 | 9,64 | 31,10 | 2,16 | 218,37 | 461,26 | 10,35 | 6,43 | 0,12 |
| Комплекс 9 | | | | | | | | | | | | | | | |

| 333 | 333 | Культурно-просветительная | 40 | 1,70 | 2,50 | 9,30 | 0,65 | 0,02 | 2,73 | 0,01 | 0,04 | 38,30 | 13,00 | 0,22 | 0,31 | 0,00 | | |
|---------------------------------|-------|-------------------------------------|---------|-----------------------------|----------|----------|-------------|--------------------------------|-----------|----------|----------|---------------------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 10025 | 10025 |
| 10025 | 10025 | Рыба, заготовленная под консервацию | 10025 | 13,14 | 9,12 | 0,67 | 137,20 | 0,10 | 0,83 | 55,53 | 0,00 | 40,80 | 122,96 | 9,69 | 0,78 | 0,29 | 0,00 | |
| 100 | 100 | Другие продукты | 100 | 2,87 | 5,62 | 19,87 | 141,55 | 0,16 | 9,10 | 20,48 | 0,00 | 19,40 | 79,22 | 28,85 | 1,16 | 0,41 | 0,00 | |
| 20007 | 20007 | Другие продукты | 20007 | 9,40 | 0,80 | 78,80 | 360,00 | 0,18 | 0,40 | 1,14 | 20,80 | 0,00 | 212,80 | 29,60 | 15,10 | 5,40 | 0,01 | |
| 40 | 40 | Мясо птицы | 40 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,52 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,23 | 5,73 | 26,50 | 6,23 | 0,78 | 0,29 | |
| 60 | 60 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,70 | 5,60 | 33,30 | 202,40 | 0,06 | 0,14 | 0,00 | 11,40 | 2,40 | 18,00 | 53,40 | 7,80 | 0,78 | 0,00 | |
| Итого 60 | | | | 33,24 | 23,93 | 194,28 | 965,22 | 0,57 | 0,65 | 25,19 | 0,13 | 310,85 | 390,18 | 80,69 | 9,11 | 1,35 | 0,01 | |
| 332 | 332 | Кормовые добавки | 1001010 | 18,20 | 16,02 | 29,20 | 341,88 | 0,10 | 0,26 | 0,42 | 81,40 | 0,00 | 170,72 | 224,08 | 29,82 | 1,18 | 0,00 | 0,00 |
| 200 | 200 | Витаминно-минеральные | 200 | 0,12 | 0,00 | 15,76 | 63,54 | 0,00 | 0,07 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 8,08 | 7,40 | 2,98 | 0,08 | 0,01 | 0,00 |
| 40 | 40 | Минералы | 40 | 0,10 | 0,00 | 26,40 | 100,00 | 0,02 | 0,03 | 0,62 | 40,00 | 0,52 | 29,44 | 23,80 | 18,40 | 0,62 | 0,07 | 0,00 |
| 120 | 120 | Хлеб пшеничный | 120 | 1,35 | 0,17 | 10,03 | 47,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | 0,21 | 0,01 |
| Итого | | | | 0,50 | 0,50 | 12,23 | 55,50 | 0,03 | 0,00 | 12,50 | 0,00 | 20,00 | 13,75 | 11,25 | 2,75 | 0,13 | 0,00 | |
| Итого по СидПит | | | | 30,27 | 13,59 | 93,64 | 613,97 | 0,18 | 0,36 | 14,50 | 121,80 | 1,80 | 233,74 | 286,43 | 60,77 | 4,84 | 1,37 | 0,01 |
| Итого по СидПит | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Питательные вещества | | | | Энергетическая ценность | | | | Минеральный состав | | | | | | |
| | | | | В | Ж | У | ккал | Б1 | В2 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Калий | Цинк | Селен |
| Итого в день по СидПит | | | | 77,00 | 79,00 | 335,00 | 2350,00 | 1,20 | 1,40 | 60,00 | 0,70 | 10,00 | 1100,00 | 1650,00 | 250,00 | 12,00 | 10,00 | 0,10 |
| в среднем 25 % | | | | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,50 | 0,30 | 0,35 | 15,00 | 0,18 | 2,50 | 275,00 | 412,50 | 62,50 | 3,00 | 2,50 | 0,03 |
| Фактически enterprise (СРЕДНЕЕ) | | | | 21,83 | 22,35 | 97,74 | 679,41 | 0,29 | 0,37 | 18,28 | 0,16 | 1,54 | 216,29 | 373,39 | 100,90 | 6,11 | 2,27 | 0,02 |