

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела управления
Роспотребнадзора по Ставропольскому краю
в Будённовском районе

 В. В. Пронькин

« 18 » августа 2023 год



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ СОШ № 10 с.Каменная Балка
Арзгирского района Ставропольского края

 М.В. Дьяченко

« 18 » августа 2023 год



ПРИМЕРНОЕ
двенадцатидневное меню завтраков для школьной столовой
МКОУ СОШ № 10 с. Каменная Балка
Арзгирского района Ставропольского края

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет
осенне-зимний

2023 год

№рецепт.	Наименование блюд	масса порции	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	эн.ценнос ть	минеральные вещества(мг)					витамины(мг)				
									К	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
1 ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК																		
415/2009	Макароны с сыром	1/180/20			10,28	13,12	41,95	332,20	99,13	191,95	10,43	57,43	0,78	0,14	0,00	0,00	0,02	0,00
№8/2005	Бутерброд с маслом	1/30/10			2,39	8,15	15,07	144,7	40,4	10	10,8	26,8	0,5	0,05	0,048	0,024	0,462	0
378/2011	Чай с молоком	1/150/50/15			1,52	1,35	15,90	81,00	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	10,00	0,04	0,16	0,12	1,33
г/п	Фрукты (яблоко)	100			0,26	0,17	13,82	52	77	3,08	3,3	8,9	0,124	0	0,011	0,007	0,18	2,58
	Итого за завтрак	540			14,5	22,8	86,7	609,9	371,1	331,6	39,9	185,9	1,8	10,2	0,1	0,2	0,8	3,9
2 ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК																		
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с сахаром и маслом	1/200/10/10			11,15	15,94	55,42	411,13	437,46	225,67	121,78	301,6	3,56	80	0,26	0,36	2,13	2,01
3/2005	Бутерброд с сыром	1/30/5/15			5,8	8,875	15,005	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	0,1	0,048	0,026	0,477	0
376/2005	Чай с сахаром	1/200/15			0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0
г/п	Хлеб пшеничный	1/30			2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0
	Итого за завтрак	500			19,36	25,715	100,335	713,03	547,16	401,17	145,58	359,32	4,96	80,1	0,356	0,41	3,069	2,01
3 ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК																		
291/2005	Плов из птицы (филе)	1/90/150			25,85	20,23	39,74	467,50	362,18	36,02	38,96	208,46	3,05	40,80	0,14	0,23	9,00	3,00
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/40			0,36	0,12	2,52	11,94	174,00	8,40	12,00	15,60	0,54	0,00	0,04	0,02	0,30	15,00
379/2005	Кофейный напиток с молоком	1/200			3,55	3,38	25,01	139,74	146,60	125,40	14,00	102,50	0,41	0,02	0,04	0,20	1,30	1,30
г/п	Хлеб ржаной	20			1,7	0,66	8,5	51,8	33,2	14,6	8	25	0,57	0	0,09	0,07	0,77	0,08
г/п	Хлеб пшеничный	30			0	1,5	24,9	131,04	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0,084	0,042	0,774	0
г/п	Фрукты (бананы)	100			1,10	0,30	22,80	89,00	358,00	5,00	27,00	22,00	0,26	0,00	0,03	0,07	0,82	8,70
	Итого за завтрак	630			32,56	26,19	123,47	891,02	1137,48	202,42	117,46	415,06	5,63	40,82	0,42	0,64	12,96	28,08
4 ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК																		
005/2014	Котлета рубленая из птицы	1/90			15,76	7,61	11,79	179,81	203,33	12,46	59,03	121,50	1,21	41,34	0,04	0,04	6,67	1,06
5/2005	Икра свекольная	60			1,12	4,56	6,68	72,70	200,54	21,13	14,38	29,54	0,77	0,00	0,01	0,02	0,21	8,26
009/2005	Макаронные изделия отварные	1/150/5,3			5,35	4,40	35,62	206,90	64,46	10,35	8,32	45,38	0,62	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
99/2014	Сок фруктовый	1/200			1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4
г/п	Хлеб пшеничный	50			0	2,5	41,5	218,34	105,84	21,67	29,17	69,17	1,34	0	0,14	0,07	1,29	0
	Итого за завтрак	550			23,23	19,27	115,79	769,75	814,17	79,61	118,90	279,59	6,74	41,37	0,19	0,13	8,57	13,32
5 ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК																		
39/2011	Рыба тушенная с овощами	1/100			13,22	12,88	18,82	244,00	330,74	102,10	32,56	195,80	1,00	29,60	0,12	0,10	1,66	2,30
12/2005	Пюре картофельное	1/150/5,3			3,27	5,11	22,10	147,57	764,57	42,44	32,99	96,75	1,19	0,03	0,01	0,04	1,69	25,97
0	Овощи натуральные свежие (огурцы)	1/60			0,48	0,06	1,02	6	84,6	13,8	8,4	14,4	0,36	0	0,012	0,06	0,06	2,1
п	хлеб ржаной	20			1,70	0,66	8,50	51,80	33,20	14,60	8,00	25,00	0,57	0,00	0,09	0,07	0,77	0,08
п	Хлеб пшеничный	30			2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0
77/2005	Чай с лимоном	1/200/15/7			0,1	0	15,17	60,05	24,25	5,6	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8
п	Фрукты (яблоко)	100			0,26	0,17	13,82	52	77	3,08	3,3	8,9	0,124	0	0,011	0,007	0,18	2,58
	Итого за завтрак	690			21,08	19,61	80,55	588,02	1275,46	186,34	95,45	362,45	4,00	29,63	0,28	0,29	4,64	33,25
6 ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК																		

223/2005	Запеканка из творога со сгущенным молоком	1/150/50				28,23	21,58	54,42	516,93	397,17	408,91	55,49	447,01	0,97	0,03	0	0	0,09	0
376	Чай с сахаром	1/200/15				0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0,09	0
14	масло порциями	1/10				0,08	7,25	0,13	66	3	2,4	0	3	0,02	40	0	0,01	0,01	0
г/п	Хлеб пшеничный	30				0	1,5	24,9	131,04	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0,084	0,042	0,774	0
	Итого за завтрак	440				28,33	21,58	69,39	574,58	410,02	411,71	57,69	451,13	1,37	0,03	0	0	0,09	0
7 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК																			
174	каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	1/200/10/10				6,0	10,5	52,9	334,0	191,7	131,0	36,5	157,4	0,6	54,1	0,1	0,2	0,7	1,0
3	бутерброд с сыром	1/30/5/15				4,73	6,88	14,56	139	50,2	96,1	13,4	77,6	0,71	46	0,05	0,05	0,51	0,07
376/2005	Чай с сахаром	1/200/15				0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0
г/п	Фрукты (банан)	100				1,1	0,3	22,8	89	358	5	27	22	0,26	0	0,03	0,07	0,82	8,7
	Итого за завтрак	570				11,93	17,68	105,26	619,65	612,70	234,87	79,06	261,16	2,00	100,10	0,14	0,27	2,07	9,73
8 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК																			
519/2009	Тефтели с соусом красным основным	1/90/50				15,27	17,95	13,62	280,61	251,39	17,29	22,01	128,85	1,70	0,00	0,02	0,10	2,62	3,60
309/2005	Макаронные изделия отварные	1/150/5,3				5,35	4,40	35,62	206,90	64,46	10,35	8,32	45,38	0,62	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	1/60				0,48	0,06	1,02	6	84,6	13,8	8,4	14,4	0,36	0	0,012	0,06	0,06	2,1
58/2005	Кисель из сока плодового	200				0,3	0,06	37,97	151,26	74,22	8,68	2,4	11,9	0,84	0	0	0	0,12	1,2
	Хлеб ржаной	20				1,7	0,66	8,5	51,8	33,2	14,6	8	25	0,57	0	0,09	0,07	0,77	0,08
г/п	Хлеб пшеничный	30				0	1,5	24,9	131,04	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0,084	0,042	0,774	0
	Итого за завтрак	580				23,10	24,63	121,63	827,61	571,37	77,72	66,63	267,03	4,89	0,03	0,21	0,27	4,34	6,98
9 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК																			
90/333/2011	Птица(филе), тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	1/90/50				21,49	20,02	6,31	275,40	332,64	71,77	27,18	168,35	1,82	67,50	0,09	0,18	6,26	3,76
02/2005	Каша рассыпчатая гречневая	1/150/5,3				8,74	6,12	42,92	266,18	116,45	49,47	67,78	206,63	5,53	0,03	0,37	0,14	2,89	0,00
1/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/40				0,36	0,12	2,52	11,94	174,00	8,40	12,00	15,60	0,54	0,00	0,04	0,02	0,30	15,00
	Хлеб ржаной	20				1,7	0,66	8,5	51,8	33,2	14,6	8	25	0,57	0	0,09	0,07	0,77	0,08
г/п	Хлеб пшеничный	30				0	1,5	24,9	131,04	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0,084	0,042	0,774	0
г/п	Фрукты (яблоко)	100				0,26	0,17	13,82	52	77	3,08	3,3	8,9	0,124	0	0,011	0,007	0,18	2,58
76/2005	Чай с сахаром	1/200/15				0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	680				32,65	28,59	113,94	846,01	809,64	163,12	137,96	470,10	9,78	67,53	0,68	0,46	11,17	21,42
10 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК																			
39/2011	Рагу из птицы (филе)	1/90/125				15,01	12,48	17,81	243,66	760,50	33,50	42,18	161,78	2,15	24,60	0,11	0,17	5,29	13,71
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	1/40				0,48	0,06	1,02	6	84,6	13,8	8,4	14,4	0,36	0	0,012	0,06	0,06	2,1
09/2014	Сок фруктовый	200				1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4
п	Хлеб пшеничный	50				0	2,5	41,5	218,34	105,84	21,67	29,17	69,17	1,34	0	0,14	0,07	1,29	0
	Итого за завтрак	505				16,49	15,24	80,53	560,00	1190,94	82,97	87,75	259,35	6,65	24,60	0,26	0,30	7,04	19,81
11 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК																			
4/2011	Котлета рубленая из птицы	1/90				15,76	8,61	11,79	179,81	203,33	12,46	59,03	121,50	1,21	41,34	0,04	0,04	6,67	1,06
3/2011	соус сметанный с томатом и луком	1/50				0,96	2,94	3,99	46,15	66,99	16,84	6,00	18,98	0,27	17,25	0,02	0,02	0,11	1,16
3/2011	каша вязкая из пшеничной крупы с маслом сливочным	1/150/5,3				4,01	4,25	24,56	152,4	84,39	15,69	21,6	100,95	1,71	0	0,05	0,04	0,47	0
9	капуста тушенная	1/60				1,22	2,2	4,73	46,2	202,04	35,25	12,51	24,41	0,49	0	0,018	0,024	0,408	10,25

377/2005	Чай с лимоном	1/200/15/7			0,1	0	15,17	60,05	24,25	5,6	3	5,6	0,4	0	0	0	2,8	
г/п	Хлеб пшеничный	50			0,00	2,50	41,50	218,34	105,84	21,67	29,17	69,17	1,34	0,00	0,14	0,07	1,29	0,00
г/п	Фрукты (банан)	100			1,10	0,30	22,80	89,00	358,00	5,00	27,00	22,00	0,26	0,00	0,03	0,07	0,82	8,70
	Итого за завтрак	680			22,05	20,50	101,74	702,95	686,84	107,51	131,31	340,61	5,42	58,59	0,27	0,19	8,95	15,27
	12 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
219	Омлет с зеленым горошком	1/160/5			13,04	16,14	16,82	264	253,8	126,2	30,2	243,2	2,6	244	0,14	0,48	0,76	1,4
	Икра кабачковая промышленного производства	1/50			0,5	0,05	3,45	14,5	137	8,5	7	14,5	0,35	14,5	0	0	0	2,3
376/2005	Чай с сахаром	1/200/15			0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0
г/п	Хлеб пшеничный	50			0,00	2,50	41,50	218,34	105,84	21,67	29,17	69,17	1,34	0,00	0,14	0,07	1,29	0,00
	Итого за завтрак	465			13,64	18,69	76,74	554,49	509,49	159,17	68,57	330,99	4,69	258,50	0,28	0,55	2,05	3,70
	Всего за 12 дней																	
	Среднее значение за 1 день																	
		6835			300,35	251,38	1237,66	8577,88	13124,51	2602,01	1494,53	4396,42	59,05	213,53	2,44	2,48	64,16	314,26
		570			25,03	23,95	103,14	714,83	1093,71	216,84	124,55	366,37	4,92	17,80	0,21	0,21	5,35	26,19