

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела управления  
Роспотребнадзора по Ставропольскому краю  
в Будённовском районе


  
В. В. Пронькин

« 13 » августа 2023 год



УТВЕРЖДАЮ:

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

  
М. В. Дьяченко

« 13 » августа 2023 год



**ПРИМЕРНОЕ**  
**десятидневное меню завтраков для школьной столовой**  
**МКОУ СОШ № 10 с. Каменная Балка**  
**Арзгирского района Ставропольского края**  
Возрастная категория: от 11 лет и старше  
осенне-зимний  
2023 год

№рецепт.	Наименование блюд	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	минеральные вещества(мг)					витамины(мг)				
							K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
<b>1 ДЕНЬ</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																
415/2009	Макаронь с сыром	1/250/30	11,51	14,69	46,98	372,06	111,02	214,98	11,68	64,32	0,87	0,16	0	0	0,022	0
№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
378/2005	Чай с молоком	1/150/50/15	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>14,0</b>	<b>22,8</b>	<b>77,0</b>	<b>574,4</b>	<b>164,3</b>	<b>227,8</b>	<b>24,7</b>	<b>95,2</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с сахаром и маслом	1/250/10/10	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,36</b>	<b>25,715</b>	<b>100,335</b>	<b>713,03</b>	<b>547,16</b>	<b>401,17</b>	<b>145,58</b>	<b>359,32</b>	<b>4,96</b>	<b>80,1</b>	<b>0,356</b>	<b>0,41</b>	<b>3,069</b>	<b>2,01</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																
291/2005	Плов из птицы	1/100/150	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
379/2005	Кофейный напиток с молоком	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
	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	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
38384	Бутерброд с повидлом	1/30/5/20	2,49	3,93	27,56	156	67,2	10,9	11,3	29,4	0,87	20	0,05	0,03	0,51	0,1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>555</b>	<b>33,41</b>	<b>25,17</b>	<b>88,19</b>	<b>737,64</b>	<b>580,08</b>	<b>183,82</b>	<b>71,46</b>	<b>360,86</b>	<b>4,51</b>	<b>40,82</b>	<b>0,32</b>	<b>0,52</b>	<b>11,53</b>	<b>4,38</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																
94/2011	Котлета рубленая из птицы с маслом	100/5	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
09/2005	Макаронные изделия отварные	1/200/7	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
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
г/п	Хлеб пшеничный	50	0	2,5	24,9	218,34	105,84	21,67	29,17	69,17	1,34	0	0,14	0,07	1,29	0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>555</b>	<b>21,21</b>	<b>14,51</b>	<b>87,28</b>	<b>662,70</b>	<b>386,48</b>	<b>47,28</b>	<b>98,72</b>	<b>240,17</b>	<b>3,57</b>	<b>41,37</b>	<b>0,18</b>	<b>0,11</b>	<b>7,96</b>	<b>1,06</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																
39/2011	Рыба тушеная 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	1/180/6,3	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
	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>20,60</b>	<b>19,55</b>	<b>79,53</b>	<b>582,02</b>	<b>1190,86</b>	<b>172,54</b>	<b>87,05</b>	<b>348,05</b>	<b>3,64</b>	<b>29,63</b>	<b>0,27</b>	<b>0,23</b>	<b>4,58</b>	<b>31,15</b>
<b>6 ДЕНЬ</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																
74/2005	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с сахаром и маслом сливочным	1/250/10/10	8,2	11,8	43,2	310,2	249,2	180,6	53,8	224,8	2,9	0	0	0	1,5	1,7
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
09	Яйцо вареное	1/40	5,08	4,6	0,28	63	56	22	4,8	76,8	1	100	0,03	0,18	0,08	0
/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

	Итого за завтрак	590	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
	7 ДЕНЬ		21,49	26,18	88,40	675,10	414,90	378,10	82,40	359,32	5,30	100,10	0,13	0,23	2,52	1,70
	ЗАВТРАК															
619/2009	Тефтели с соусом красным основным	1/100/50														
309/2005	Макаронные изделия отварные	1/200/7	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
358/2005	Кисель из сока плодового	200	7,13	5,86	47,49	275,86	85,95	13,8	11,09	60,5	0,83	0,04	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	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
г/п	Хлеб пшеничный	30	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
	Итого за завтрак	600	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
	8 ДЕНЬ		26,71	25,43	122,52	838,13	482,86	62,17	54,00	251,15	4,42	0,04	0,16	0,19	3,97	4,88
	ЗАВТРАК															
290/333	Цыпленок - бройлер, тушеный в соусе сметанном с томатом и луком	1/100/50														
302/2005	каша рассыпчатая гречневая с маслом	1/200/7	11,94	10,12	3,51	153,00	184,80	39,87	15,10	93,53	1,01	37,50	0,05	0,10	3,48	2,09
	Хлеб ржаной	20	11,65	8,16	57,23	354,90	155,26	65,96	90,37	275,50	7,37	0,04	11,10,4	0,18	3,85	0,00
г/п	Хлеб пшеничный	30	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
376/2005	Чай с сахаром	1/200/15	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	600	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0
	9 ДЕНЬ		27,70	19,84	99,15	695,95	424,21	131,03	126,17	423,05	9,83	37,54	0,19	0,37	8,56	2,17
	ЗАВТРАК															
289/2011	Рагу из птицы (филе)	1/100/150														
399/2014	Сок фруктовый	200	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
38384	Бутерброд с повидлом	1/30/5/20	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4
г/п	Хлеб пшеничный	50	2,49	3,93	27,56	156	67,2	10,9	11,3	29,4	0,87	20	0,05	0,03	0,51	0,1
	Итого за завтрак	555	0	2,5	24,9	218,34	105,84	21,67	29,17	69,17	1,34	0	0,14	0,07	1,29	0
	10 ДЕНЬ		18,50	19,11	90,47	710,00	1173,54	80,07	90,65	274,35	7,16	44,60	0,30	0,27	7,49	17,81
	ЗАВТРАК															
94/2011	Котлета рубленая из птицы	1/100	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
33/2011	соус сметанный с томатом и луком	30	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
03/2011	каша вязкая из пшеничной крупы с м	1/200/7	4,01	4,25	24,56	152,40	84,39	15,69	21,60	100,95	1,71	0,00	0,05	0,04	0,47	0,00
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	Хлеб пшеничный	50	0	2,5	24,9	218,34	105,84	21,67	29,17	69,17	1,34	0	0,14	0,07	1,29	0
	Итого за завтрак	580	20,83	17,30	80,41	656,75	484,80	72,26	118,80	316,20	4,93	58,59	0,25	0,17	8,54	5,02
	Всего за 10 дней	5695	204,16	191,64	799,49	5456,56	10771,72	1669,80	1063,58	3058,51	56,27	213,33	2,10	2,71	62,66	290,28
	Среднее значение за 1 день	569,5	20,4	19,1	80,0	545,7	1077,2	167,0	106,4	305,9	5,6	21,3	0,2	0,2	5,2	24,2