

СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного ТО Управления
Роспотребнадзора по СК № 2


В. В. Пронькин

« 14 » августа 2024 год



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ СОШ № 6 с. Серафимовского
Арзгирского района Ставропольского края


З.И. Удовыдченко

« 14 » августа 2024 год



ПРИМЕРНОЕ
десятидневное меню завтраков для школьной столовой
МКОУ СОШ № 6 с. Серафимовского
Арзгирского района Ставропольского края

Возрастная категория: от 11 лет и старше

осенне-зимний

2024 год

№рецепт.	Наименование блюд	масса порции	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	1/220/30	10,28	13,12	41,95	332,2	99,13	191,95	10,43	57,43	0,78	0,14	0	0	0,02	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	
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	
	Итого за завтрак	490	12,8	21,3	72,0	534,6	152,4	204,8	23,4	88,4	1,7	0,2	0,0	0,0	0,5	0,0	
2 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК																	
260/2005	Каша вязкая молочная из рисовой крупы на сгущённом молоке и маслом сливочным	200/10/10	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	
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	
3 /2005	Бутерброд с сыром	1/30/5/30	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	
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	510	14,10	22,18	98,08	664,54	384,30	361,30	84,60	299,12	4,62	0,10	0,13	0,07	2,75	1,70	
3 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК																	
290/333/20	Птица(филе), тушеная 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	
302/2005	Каша рассыпчатая гречневая	1/200/7	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	
	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	
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	
	Итого за завтрак	590	32,03	28,30	97,60	782,07	558,64	151,64	122,66	445,60	9,12	67,53	0,63	0,43	10,69	3,84	
4 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК																	
229	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	12,91	7,96	9,31	157,52	346,46	48,53	43,12	185,7	0,8	0,04	0,09	0,1	0,94	6,22	
312/2005	Пюре картофельное	1/200/7	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	
376/2005	Чай с сахаром	200	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	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	16,28	15,57	87,88	581,08	1229,72	115,44	107,48	355,74	3,73	0,07	0,24	0,21	3,92	32,19	
5 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК																	
305/2014	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	
75/2005	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	
309/2005	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	
377/2005	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,17	60,05	24,25	5,6	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8	
г/п	Хлеб пшеничный	50	0	2,5	41,5	218,34	105,84	21,67	29,17	69,17	1,34	0	8	0,06	0,4	120	
	Итого за завтрак	600	22,33	19,07	110,76	737,80	598,42	71,21	113,90	271,19	4,34	41,37	8,05	0,12	7,28	132,12	
6 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК																	
309/2005	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	
	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	
	Яйцо отварное	1/40.	5,08	4,6	0,28	63	56	22	4,8	76,8	1	100	0	0	0	0	
376/2005	Чай с сахаром	200	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	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	5,68	11,55	95,82	560,39	376,15	65,32	51,49	209,97	3,71	114,53	0,14	0,07	1,29	2,30	
7 ДЕНЬ																	

ЗАВТРАК																		
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	1/30/5/30	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	580	19,36	25,72	100,34	713,03	547,16	401,17	145,58	359,32	4,96	80,10	0,36	0,41	3,07	2,01		
8 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		
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		
	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	500	27,65	22,39	88,11	707,99	471,73	66,42	66,66	279,08	4,82	40,80	0,31	0,34	10,54	3,08		
9 ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК																		
289/2011	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		
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	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	15,11	14,98	74,28	519,65	879,19	57,97	73,55	235,07	3,89	24,60	0,25	0,24	6,58	13,71		
10 ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК																		
294/2011	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		
333/2011	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		
303/2011	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		
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	0	2,8		
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	580	20,83	17,30	97,01	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		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	546,5	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		