


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 7 лет до 11 лет  
осенне-зимний

2024 год

№ рецепта	Наименование блюда	масса порции	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	эк. ценност ть	минеральные вещества(мг)					витамины(мг)				
									K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
<b>1 ДЕНЬ</b>																		
<b>ЗАВТРАК</b>																		
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
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	0
г/п	Фрукты (яблоко)	200			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	640			13,0	21,4	85,8	586,6	229,4	207,8	26,7	97,3	1,8	0,2	0,1	0,0	0,7	2,6
<b>2 ДЕНЬ</b>																		
<b>ЗАВТРАК</b>																		
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	1/30/5/15			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
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			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
<b>3 ДЕНЬ</b>																		
<b>ЗАВТРАК</b>																		
290/333/201	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	1/150/5,3			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
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/60			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 ( бананы)	200			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
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	800			33,49	28,72	122,92	883,01	1090,64	165,04	161,66	483,20	9,92	67,53	0,70	0,53	11,81	27,54
<b>4 ДЕНЬ</b>																		
<b>ЗАВТРАК</b>																		
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	1/150/5,3			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
70	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
	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
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
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	Фрукты (яблоко)	200			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	760			21,03	14,86	84,86	553,54	1368,18	135,85	109,31	361,25	3,92	0,07	0,26	0,30	4,10	39,75
<b>5 ДЕНЬ</b>																		
<b>ЗАВТРАК</b>																		
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	1/150/5,3			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
399/2014	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	0,44	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
<b>6 ДЕНЬ</b>																		
<b>ЗАВТРАК</b>																		



376	Макаронные изделия отварные	1/150/5,3	5,35	4,48	55,67	206,90	64,46	18,35	8,32	45,38	4,62	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
	Икра кабачковая промышленного производства	1/50	0,5	0,05	3,43	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	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
г/п	Фрукты (яблоко)	200	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	490	11,03	11,72	109,64	612,39	453,15	68,4	54,79	218,87	3,834	114,53	0,151	0,077	1,47	4,88
	7 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
	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
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/60	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
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
г/п	Фрукты (бананы)	200	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	750	29,11	22,81	113,43	808,93	1003,73	79,82	105,66	316,68	5,62	40,80	0,38	0,44	11,66	26,78
	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
70	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
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	525	15,59	15,04	75,30	525,65	963,79	71,77	81,95	249,47	4,25	24,60	0,26	0,30	6,64	15,81
	10 ДЕНЬ ЗАВТРАК															
294/2011	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
333/2011	соус сметанный с томатом и луком	1/50	0,56	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 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
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	0,00	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 (яблоко)	200	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	740	21,09	18,47	110,83	708,75	561,80	75,34	122,10	325,10	5,05	58,59	0,26	0,18	8,72	7,60
	Всего за 10 дней	6335	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
	Среднее значение за 1 день	633,5	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