


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 обедов для ГПД школьной столовой
МКОУ СОШ № 6 с. Серафимовского
Арзгирского района Ставропольского края

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

2024 год

№рецепт.	Наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углевод ы	эн.ценно сть	минеральные вещества(мг)					витамины(мг)				
							K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
1 ДЕНЬ																
ОБЕД																
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,81	2,91	20,71	121,53	475,90	15,10	24,05	63,50	0,80	0,00	0,00	0,00	1,08	16,50
255/2011	Бефстроганов	100	13,26	11,23	3,52	185,00	203,90	33,24	17,47	239,32	5,00	5782,00	0,20	145,02	6,34	8,45
303/2011	каша вязкая из ячневой крупы с маслом сливочным	1/150/5,3	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
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	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 обед	750	24,37	20,89	122,05	803,67	870,63	86,30	92,29	472,94	8,88	5782,00	0,39	145,13	9,18	25,19
2 ДЕНЬ																
ОБЕД																
82/2005	ррц с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,93	5,92	11,64	114,06	363,08	37,83	24,65	52,72	1,11	0,01	0,02	0,04	0,69	19,99
268/348	котлеты из говядины с соусом томатный	1/80/30	12,27	10,06	14,04	195,35	324,36	18,76	26,56	123,17	1,32	26,20	0,08	0,12	2,81	0,71
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
377	Чай с лимоном	1/200/15/7	0,10	0,00	15,17	60,05	24,25	5,60	3,00	5,60	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80
	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
	Итого за обед	50	23,66	21,94	99,91	706,76	847,45	94,94	81,03	276,77	4,50	26,24	0,24	0,25	4,73	23,58
3 ДЕНЬ																
ОБЕД																
102/2011	Суп картофельный с бобовыми	250	5,97	5,52	20,14	155,67	474,89	29,54	35,51	87,55	1,87	0,01	0,18	0,04	1,26	11,63
291/2005	Плов из птицы	1/75/150	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	3
	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
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
	Итого за обед	500	36,27	27,31	115,08	879,97	908,97	88,56	92,97	345,91	6,00	40,81	0,46	0,36	11,49	14,95
4 ДЕНЬ																
ОБЕД																
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,03	5,9	10,39	106,71	406,37	35,11	22,93	52,07	0,39	0,01	0	0,01	0,66	28,97
292	Птица тушеная в соусе с овощами	180	16,01	12,45	15,48	237,6	596,38	70,85	40,16	167,96	3,65	45	0,17	0,18	5,27	10,46
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
	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
	Итого за обед	690	22,49	19,91	81,07	601,11	1074,65	128,96	81,59	269,93	5,12	45,01	0,308	0,284	7,162	39,75
5 ДЕНЬ																
ОБЕД																
80/2014	Суп картофельный с крупой	250	2,17	2,85	17,31	104,33	466,2	14,5	23,5	59,65	0,77	0	0	0	1,16	16,5
294/348	Котлета рубленая из птицы с соусом томатным	1/80/30	16,11	8,87	14,19	202,16	314,79	17,22	62,49	128,17	1,35	7,2	0,046	0,045	6,74	1,77
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
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	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 обед	500	31,26	20,34	147,68	917,41	1003,88	103,46	182,94	463,62	9,02	7,23	0,56	0,26	12,08	18,51

6 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
ОБЕД																
82/2005	Щи с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,93	5,92	11,64	114,06	363,08	37,83	24,65	52,72	1,11	0,01	0,02	0,04	0,69	19,99
619/2009	Тефтели с соусом красным основным	1/80/50	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
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	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 обед	790	26,84	30,77	134,14	946,31	785,37	87,74	84,15	296,12	4,80	0,04	0,18	0,21	4,60	23,83
7 ДЕНЬ																
80/2014	Суп картофельный с крупой	250	2,12	2,85	17,31	104,33	466,2	14,5	23,5	59,65	0,77	0	0	0	1,16	16,5
259/2005	Жаркое по-домашнему	1/60/140	22,53	18,24	19,69	351,41	988,14	23,76	49,58	251,89	3,64	0,00	0,00	0,19	5,97	24,74
372/2014	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	94,60	111,80	6,80	3,60	4,40	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00
	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	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 обед:	700	28,82	22,81	84,32	680,74	1637,44	67,46	95,18	365,84	6,34	0	0,138	0,284	8,362	45,32
8 ДЕНЬ																
ОБЕД																
102/2011	Суп картофельный с бобовыми	250	5,97	5,52	20,14	155,67	474,89	29,54	35,51	87,55	1,87	0,01	0,18	0,04	1,26	11,63
288	Курица отварная с маслом сливочным	90	18,79	20,66	0,39	262,40	140,96	44,80	16,23	133,60	1,52	78,56	0,04	0,13	4,96	1,89
171	каша рассыпчатая перловая с маслом	100	3,09	5,19	21,94	146,66	58,27	20,94	14,06	107,51	0,63	26,66	0,03	0,03	0,57	0,00
139	Капуста тушеная	50	1,02	1,84	3,95	38,50	168,36	29,37	10,42	20,30	0,42	0,00	0,02	0,02	0,34	8,54
358/2005	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,30	0,06	37,97	151,26	74,22	8,68	2,40	11,90	0,84	0,00	0,00	0,00	0,12	1,20
	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
	Итого за обед	735	33,18	34,83	107,83	884,89	988,00	155,73	97,12	410,76	6,33	105,23	0,41	0,31	8,48	23,34
9 ДЕНЬ																
ОБЕД																
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,03	5,90	10,39	106,71	406,37	35,11	22,93	52,07	0,39	0,01	0,00	0,01	0,66	28,97
294/2011	Биточки рубленые из птицы с маслом сливочным	90	15,76	7,61	11,79	179,81	203,33	12,46	59,03	121,5	1,21	41,34	0,04	0,04	6,67	1,06
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
358/2005	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,30	0,06	37,97	151,26	74,22	8,68	2,40	11,90	0,84	0,00	0,00	0,00	0,12	1,20
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	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 обед	740	27,29	20,47	137,27	863,02	854,22	88,27	121,85	300,02	4,40	41,38	0,18	0,12	8,74	31,23
10 ДЕНЬ																
ОБЕД																
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,81	2,91	20,71	121,53	475,90	15,10	24,05	63,50	0,80	0,00	0,00	0,00	1,08	16,50
229	Птица тушеная в соусе красном основном	1/50/50	12,68	6,44	4,94	136,50	422,78	50,80	63,09	210,85	1,11	7,57	0,07	0,07	0,17	4,85
312/2005	Пюре картофельное	1/150/5,3	3,27	5,11	22,1	147,57	764,57	42,44	32,99	96,75	1,19	0,03	0,01	0,04	1,69	25,97
377	Чай с лимоном	1/200/15/7	0,10	0,00	15,17	60,05	24,25	5,60	3,00	5,60	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	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 обед	750	22,71	16,96	104,42	683,99	1793,34	135,61	152,30	445,87	4,84	7,60	0,22	0,18	4,23	50,12
Всего за 10 дней	744	254,2	253,3	1004,1	7800,1	10142,6	914,7	1010,7	3353,3	53,1	196,2	2,7	2,4	74,5	267,8
Среднее значение за 1 день		25,4	25,3	100,4	780,0	1014,3	91,5	1010,7	335,3	5,3	19,6	0,3	0,2	7,5	26,8