

СОГЛАСОВАНО:

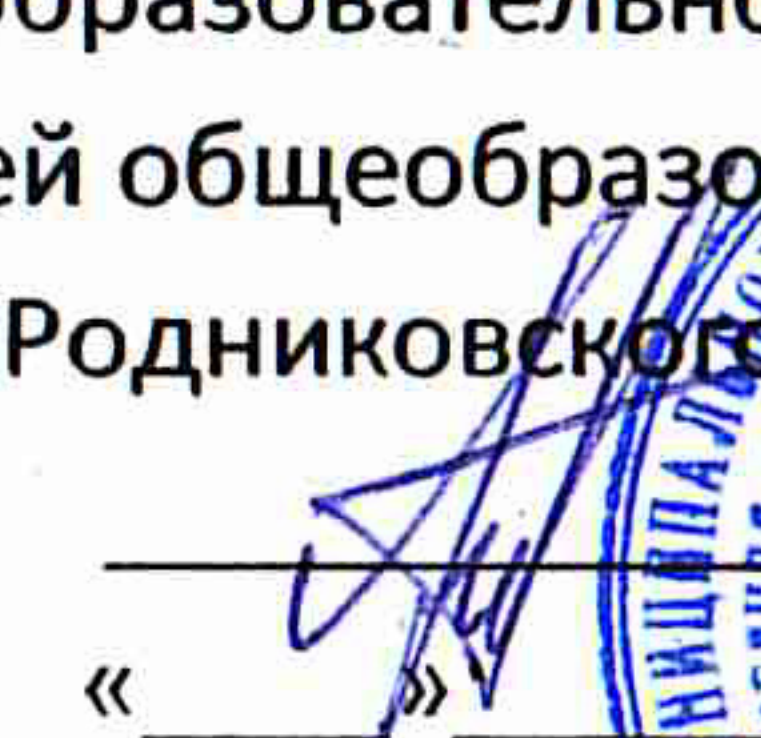
Начальник межрайонного ТО Управления
Роспотребнадзора по СК №2


В.В. Пронькин
« » 2024г



УТВЕРЖДАЮ:

директор муниципального казенного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы
№9 с. Родниковского Арзгирского района


А.В. Буловин
« » 2024г



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

обедов для ГПД

для школьной столовой МКОУ СОШ №9 с. Родниковского

осенне-зимний период 2024-2025гг

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

дент.	Наименование блюд	масса порции	белки	жиры	углевод ы	эн.ценно сть	минеральные вещества(мг)					витамины(мг)				
							К	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
	1 ДЕНЬ															
	ОБЕД															
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/10	2,81	2,91	20,71	121,53	363,08	37,83	24,65	52,72	1,11	0,01	0,02	0,04	0,69	19,99
	биточки из говядины	100	15,52	21,13	5,51	306,05	330,86	35,29	24,34	180,84	2,26	0,03	0,01	0,18	3,78	2,47
303/2011	каша вязкая из пшеничной крупы с маслом сливочным	150	4,01	4,25	24,56	152,40	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		26,63	30,79	124,04	924,72	864,84	105,74	86,48	348,11	5,36	0,07	0,17	0,29	5,76	22,70
	2 ДЕНЬ															
	ОБЕД															
82/2005	Борщ с капустой и картофелем	250	1,93	5,92	11,64	114,06	475,90	15,10	24,05	63,50	0,80	0,00	0,00	0,00	1,08	16,50
268/348	котлета из говядины	100	12,27	10,06	14,04	195,35	275,20	18,00	11,93	103,71	1,27	0,02	0,12	0,02	2,30	0,00
309/2005	Макаронные изделия отварные	150	5,35	4,40	35,62	206,90	84,39	15,69	21,60	100,95	1,71	0,00	0,05	0,04	0,47	0,00
377	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,17	60,05	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		23,66	21,94	99,91	706,76	907,39	71,79	76,08	318,06	4,86	0,02	0,31	0,15	5,08	16,82
	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
288	Курица отварная с маслом сливочным	80/5	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	64,46	10,35	8,32	45,38	0,62	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50	505,11	88,13	31,28	61,04	1,25	0,00	0,05	0,06	1,02	25,62
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		35,22	38,51	115,72	961,89	1330,94	203,90	112,24	389,37	7,15	78,60	0,41	0,32	8,59	40,42
	4 ДЕНЬ															
	ОБЕД															
8/2005	Щи из свежей капусты с картофелем с	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
68/2009	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		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															
0/2014	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
94/2011	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	80	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

	маслом	150	8,74	6,12	42,92	266,18	764,57	42,44	32,99	96,75	1,19	0,03	0,01	0,04	1,69	25,97
06/2009	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															
	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	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	150	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		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	200	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:		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
291/2005	Плов из птицы	225	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
368/2009	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		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
	9 ДЕНЬ															
	ОБЕД															
18/2005	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
94/2011	Биточки рубленые из птицы с маслом сливочным	80	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
09/2005	Макаронные изделия отварные	150	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
58/2005	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,3	0,06	37,97	151,26	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		27,29	20,47	137,27	863,02	780,60	80,19	119,45	288,12	3,59	41,38	0,18	0,12	8,62	30,27
	10 ДЕНЬ															
	ОБЕД															
03/2005	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	рыба тушеная в соусе с овощами	130	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
12/2005	Пюре картофельное	150	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	200	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
		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 овед

Всего за 10 дней

Среднее значение за 1 день

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
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
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