

СОГЛАСОВАНО:

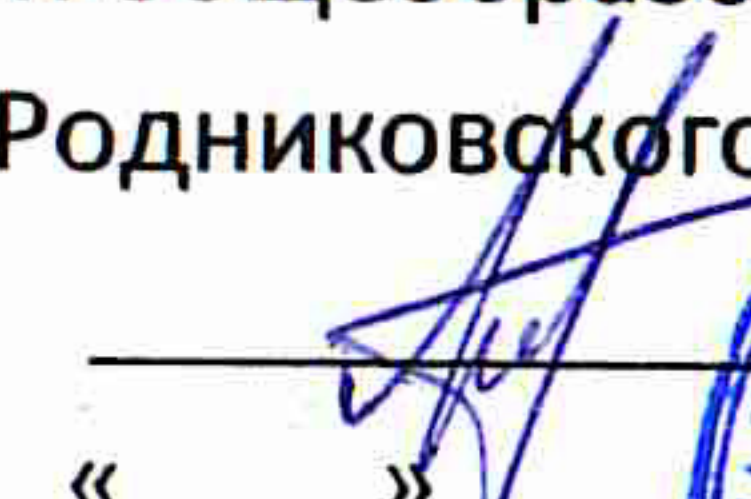
Начальник межрайонного ТО Управления
Роспотребнадзора по СК №2


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 завтраков

для школьной столовой МКОУ СОШ №9 с. Родниковского

Период: осенне-зимний 2024-2025гг

Возрастная категория: с 11 лет и старше

рецепт.	Наименование блюд	масса порции			белки	жиры	углеводы	эн.ценность	минеральные вещества(мг)					витамины(мг)				
									К	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
	1 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
415/2009	Макароны 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
	Итого за завтрак	520			14,0	22,8	77,0	574,4	164,3	227,8	24,7	95,2	1,8	0,2	0,0	0,0	0,5	0,0
	2 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	1/30/5/15			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	550			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
	3 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
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
18384	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
	Итого за завтрак	555			33,41	25,17	88,19	737,64	580,08	183,82	71,46	360,86	4,51	40,82	0,32	0,52	11,53	4,38
	4 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
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
	Итого за завтрак	555			21,21	14,51	87,28	662,70	386,48	47,28	98,72	240,17	3,57	41,37	0,18	0,11	7,96	1,06
	5 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
99/2011	Котлета рыбная Любительская	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
7/2005	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
	Итого за завтрак	590			20,60	19,55	79,53	582,02	1190,86	172,54	87,05	348,05	3,64	29,63	0,27	0,23	4,58	31,15
	6 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
	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
5/2005	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
	Яйцо вареное	1/40			5,08	4,6	0,28	63	56	22	4,8	76,8	1	100	0,03	0,18	0,00	0
005	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														
33/2011	соус сметанный с томатом и луком	30	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
03/2011	каша вязкая из пшеничной крупы с м	1/200/7	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
77/2005	Чай с лимоном	1/200/15/7	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
г/п	Хлеб пшеничный	50	0,1	0	15,17	60,05	24,25	5,6	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8
	Итого за завтрак	580	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
	Всего за 10 дней	5695	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
	Среднее значение за 1 день	569,5	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
			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