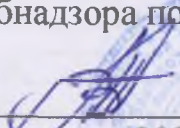
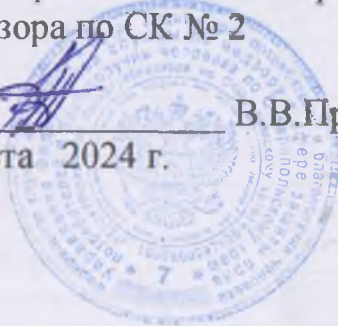


СОГЛАСОВАНО:


Начальник межрайонного ТО Управления
Роспотребнадзора по СК № 2


_____ В.В.Пронькин
« 14 » августа 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения средней
общеобразовательной школы № 2 с. Арзгир Арзгирского
района Ставропольского края


_____ Т.В.Марюфич
« 14 » августа 2024 г.



ПРИМЕРНОЕ

десятидневное меню завтраков для школьной столовой МБОУ СОШ № 2 с.Арзгир
Возрастная категория: с 11 лет и старше

сезон: осенне-зимний

| депт. | Наименование блюд | масса порции | | | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность | минеральные вещества(мг) | | | | | витамины(мг) | | | | |
|----------------|--|--------------|--|--|-------|--------|----------|-------------------------|--------------------------|--------|--------|--------|------|--------------|-------|-------|-------|-------|
| | | | | | | | | | K | 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 |
| 38384 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 294/2011 | 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 |
| 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 |
| 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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 239/2011 | Тефтели рыбные | 1/100/60 | | | 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 |
| 312/2005 | 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 |
| 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 |
| | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 174/2005 | 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 |
| 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 |
| 209 | Яйцо вареное | 1/40 | | | 5.08 | 4.6 | 0.28 | 63 | 56 | 22 | 4.8 | 76.8 | 1 | 100 | 0.03 | 0.18 | 0.08 | 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|------------|--|--|--------|--------|--------|---------|----------|---------|---------|---------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|
| | 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 завтрак | 590 | | | 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 |
| | 7 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 619/2009 | Тефтели с соусом красным основным | 1/100/50 | | | 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 | 1/200/7 | | | 7.13 | 5.86 | 47.49 | 275.86 | 85.95 | 13.8 | 11.09 | 60.5 | 0.83 | 0.04 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 358/2005 | Кисель из сока плодового | 200 | | | 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 |
| | 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 завтрак | 600 | | | 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 |
| | 8 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 290/333 | Цыпленок - бройлер, тушеный в соусе сметанном с томатом и луком | 1/100/50 | | | 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 |
| 302/2005 | каша рассыпчатая гречневая с маслом | 1/200/7 | | | 11.65 | 8.16 | 57.23 | 354.90 | 155.26 | 65.96 | 90.37 | 275.50 | 7.37 | 0.04 | 11.10 | 0.18 | 3.85 | 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 | | | 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 |
| 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 | 600 | | | 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 |
| | 9 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 289/2011 | Рагу из птицы (филе) | 1/100/150 | | | 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 |
| 399/2014 | Сок фруктовый | 200 | | | 1 | 0.2 | 20.2 | 92 | 240 | 14 | 8 | 14 | 2.8 | 0 | 0 | 0 | 0.4 | 4 |
| 38384 | 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 |
| 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 | | | 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 |
| | 10 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 294/2011 | Котлета рубленая из птицы | 1/100 | | | 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 | 30 | | | 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 | 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 | 580 | | | 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 |
| | Всего за 10 дней | 5695 | | | 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 | 569.5 | | | 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 |