

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Ставропольскому краю в
Буденновском районе

« 18 » августа 2023 г.



В.Б. Прунькин

УТВЕРЖДАЮ:

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

« 18 »

августа 2023 г.



Т.В. Марюфич

ПРИМЕРНОЕ

десятидневное меню для школьной столовой МБОУ СОШ № 2 с. Арзгир
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

сезон: осенне-зимний

№рецепт.	Наименование блюд	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	200	2.24	2.33	16.57	97.22	380.72	12.08	19.24	50.80	0.64	0.00	0.00	0.00	0.86	13.20
268/2011	Биточки из говядины с соусом томатным	1/90/30	11.37	13.77	12.08	180.10	149.60	39.27	40.52	137.10	1.99	17.19	0.06	0.12	2.70	0.25
303/2011	каша вязкая из пшеничной 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	икра кабачковая пром. произв	60	1.64	4.32	8.73	80.28	219.12	54.56	10.87	33.49	0.45	0.00	0.03	0.03	0.38	2.81
г/п	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 пшеничный	50	3.85	2.50	41.50	137.00	105.84	21.67	29.17	69.17	1.34	0.00	0.14	0.07	1.29	0.00
	Итого за обед	780	23.55	27.17	135.20	773.40	940.27	143.87	121.40	391.51	6.16	17.19	0.28	0.26	5.70	16.50
2 ДЕНЬ																
ОБЕД																
82/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1.54	4.74	9.31	91.25	290.46	30.26	19.72	42.18	0.88	0.008	0.016	0.032	0.55	15.99
258/2014	Шницель рыбный натуральный с маслом	1/90	10.91	7.96	9.31	164.14	346.46	48.53	43.12	185.70	0.80	0.04	0.09	0.10	0.94	6.22
312/2005	Шюре картофельное	1/150/5,3	3.27	5.11	22.10	183.00	764.57	42.44	32.99	96.75	1.19	0.03	0.01	0.04	1.69	25.97
71/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	1/60	0.48	0.06	1.5	8.4	84.6	13.8	8.4	25.2	0.36	0	0.018	0.024	0.12	6
399/2014	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	240.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.40	4.00
г/п	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
	Хлеб пшеничный	40	2.31	0.9	14.94	104.8	38.1	7.8	10.5	24.9	0.48	0	0.048	0.024	0.462	0
	Итого за обед	760	21.21	19.63	85.86	695.39	1797.39	171.43	130.73	413.73	7.08	0.08	0.27	0.29	4.93	58.26
3 ДЕНЬ																
ОБЕД																
102/2011	Суп картофельный с бобовыми	200	4.78	4.42	16.11	124.54	379.90	23.63	28.40	70.04	1.49	0.01	0.14	0.03	1.01	9.30
291/2005	Плов из птицы	1/90/150	19.80	18.43	36.20	425.94	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
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 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
	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	750	29.25	24.59	116.24	844.08	1061.60	99.13	100.26	355.90	6.97	40.81	0.46	0.38	11.66	28.58
4 ДЕНЬ																
ОБЕД																
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1.62	4.72	8.31	85.36	325.09	28.08	18.34	41.65	0.312	0.008	0	0.008	0.53	23.17
305/2014	Котлета рубленая из птицы	1/90	13.759	7.611	11.794	179.81	203.33	12.46	59.03	121.5	1.21	41.34	0.0413	0.0413	6.6672	1.062
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
75/2005	Икра свекольная	1/60	1.12	4.56	6.68	72.7	200.54	21.13	14.38	29.54	0.77	0	0.01	0.02	0.21	8.26
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 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
	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	760	26.2954	22.8545	117.6	801.573	865.319	95.016	118.569	287.967	3.9946	41.3745	0.1893	0.1633	8.6392	32.812

5 ДЕНЬ																
ОБЕД																
80/2014	Суп картофельный с крупой	200	1.70	2.28	13.85	83.46	372.96	11.60	18.80	47.72	0.62	0.00	0.00	0.00	0.93	13.20
260/2005	Гуляш	1/90/50	14.5	15.66	2.81	231.53	305.77	11.33	21.26	158.8	2.25	0	0	0	3.71	2.44
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
71/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	1/60	0.48	0.06	1.5	8.4	84.6	13.8	8.4	25.2	0.36	0	0.018	0.024	0.12	6
399/2014	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	240.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.40	4.00
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	2.50	41.50	137.00	105.84	21.67	29.17	69.17	1.34	0.00	0.14	0.07	1.29	0.00
	Итого за обед	800	30.27	26.82	122.78	818.57	1225.62	121.87	153.41	521.52	12.90	0.03	0.53	0.23	9.34	25.64
6 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
ОБЕД																
82/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1.54	4.74	9.31	91.24	290.46	30.26	19.72	42.17	0.89	0.008	0.016	0.032	0.55	15.99
619/2009	Тефтели с соусом красным основным	1/90/50	13.27	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
71/2005	Овощи натуральные соленые	1/60	0.48	0.06	1.5	8.4	84.6	13.8	8.4	25.2	0.36	0	0.018	0.024	0.12	6
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	0.24	0
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	2.50	41.50	137.00	105.84	21.67	29.17	69.17	1.34	0.00	0.14	0.07	1.29	0.00
	Итого за обед	810	24.93	29.65	133.31	850.55	797.35	93.97	87.62	310.77	4.94	0.03	0.19	0.23	4.58	25.83
7 ДЕНЬ																
ОБЕД																
80/2014	Суп картофельный с крупой	200	1.70	2.28	13.84	83.46	372.96	11.60	18.80	47.72	0.62	0.00	0.00	0.00	0.93	13.20
294/348	Биточек рубленый из птицы с соусом томатным	1/90/30	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
171	каша рассыпчатая перловая с маслом	1/150/5,3	4.63	7.78	32.91	219.99	87.40	31.41	21.09	161.26	0.95	39.99	0.05	0.05	0.85	0.00
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	1/60	0.48	0.06	1.5	8.4	84.6	13.8	8.4	25.2	0.36	0	0.018	0.024	0.12	6
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	780	27.09	20.71	109.76	739.01	1042.85	103.23	132.88	416.65	5.21	47.19	0.25	0.21	9.87	25.05
8 ДЕНЬ																
ОБЕД																
102/2011	Суп картофельный с бобовыми	200	4.78	4.42	16.11	124.54	379.91	23.63	28.40	70.04	1.50	0.01	0.14	0.03	1.01	9.30
290/333/20	Птица(филе), тушеная в соусе сметанном с томатом и луком	1/90/50	9.94	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	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
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	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
399/2014	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	240.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.40	4.00
	Итого за обед	800	28.83	22.54	108.70	778.06	1166.46	157.77	149.78	449.70	12.43	37.54	0.74	0.39	9.31	30.47
9 ДЕНЬ																
ОБЕД																
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1.62	4.72	8.31	85.37	325.09	28.09	18.34	41.66	0.31	0.01	0.00	0.01	0.53	23.17

289/2011	Рагу из птицы (филе)	1/90/150	13.01	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
71/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	1/60	0.48	0.06	1.5	8.4	84.6	13.8	8.4	25.2	0.36	0	0.018	0.024	0.12	6
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	80	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	780	19.40	19.76	100.88	682.17	1276.63	97.66	98.09	297.81	4.19	24.61	0.27	0.27	7.23	43.12
	10 ДЕНЬ															
	ОБЕД															
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.24	2.33	16.57	97.22	380.72	12.08	19.24	50.80	0.64	0.00	0.00	0.00	0.86	13.20
305/2014	Котлета рубленая из птицы	1/90	13.76	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
303/2011	каша вязкая из пшеничной 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
333/2011	Соус сметанный с томатом и луком	1/30	0.58	1.77	2.39	27.69	40.20	10.11	3.60	11.39	0.16	10.35	0.01	0.01	0.07	0.70
139	Капуста тушеная	1/60	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
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	2.50	41.50	137.00	105.84	21.67	29.17	69.17	1.34	0.00	0.14	0.07	1.29	0.00
	Итого за обед	780	25.76	20.36	138.73	783.88	1057.06	110.06	145.46	386.01	6.32	51.69	0.26	0.18	9.82	24.70
	Всего за 10 дней	7770	270.8	257.0	1155.1	8325.4	13532.0	1201.7	1209.3	3035.2	68.6	211.2	3.1	2.8	83.1	392.7
	Среднее значение за 1 день	777	27.0	25.7	115.5	832.5	1353.2	120.2	120.9	303.5	6.9	21.1	0.3	0.3	8.3	39.3