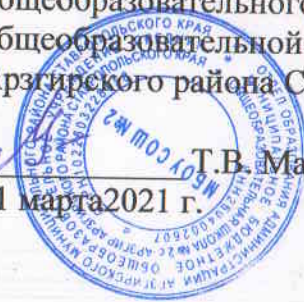


СОГЛАСОВАНО:

Директор Муниципального бюджетного
образовательного учреждения средней
образовательной школы № 2 с. Арзгир
Арзгирского района Ставропольского края

 Т.В. Марюфич
01 марта 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ

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

№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	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	
268/2011	Биточки из говядины с соусом томатным	120	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	150	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	
	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	
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	830	24.12	27.75	139.34	879.05	1035.45	146.89	126.21	404.21	6.32	17.19	0.28	0.26	5.92	19.80	
	2 ДЕНЬ																
	ОБЕД																
82/2005	рпц 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	
258/2014	Шницель рыбный натуральный с маслом	90	10.91	7.96	9.31	157.52	346.46	48.53	43.12	185.70	0.80	0.04	0.09	0.10	0.94	6.22	
312/2005	Пюре картофельное	150	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	
71/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	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	
	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	810	21.60	20.81	88.19	649.95	1870.01	179.00	135.66	424.27	7.31	0.08	0.28	0.30	5.07	62.26	
	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	205	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)	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	
	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	765	30.44	25.69	120.27	875.21	1156.59	105.04	107.37	373.41	7.35	40.81	0.50	0.38	11.91	30.91	
	4 ДЕНЬ																
	ОБЕД																
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем с 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	
305/2014	Котлета рубленая из птицы с маслом	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	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	
75/2005	Икра свекольная	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	
	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	810	26.7054	24.0345	119.68	822.923	946.599	102.046	123.159	298.387	4.0726	41.3765	0.1893	0.1653	8.7692	38.612	
	5 ДЕНЬ																
	ОБЕД																
80/2014	Суп картофельный с крупой	250	2.12	2.85	17.31	104.33	466.20	14.50	23.50	59.65	0.77	0.00	0.00	0.00	1.16	16.50	

260/2005	Гуляш	100	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	150	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)	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	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	810	30.69	27.39	126.24	920.78	1318.86	124.77	158.11	533.45	13.05	0.03	0.53	0.23	9.57	28.94
	6 ДЕНЬ															
	ЗАВТРАК															
	ОБЕД															
82/2005	рщ с капустой и картофелем со сметан	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	130	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	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
71/2005	Овощи натуральные соленые	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	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	850	25.32	30.83	135.64	954.71	869.97	101.54	92.55	321.32	5.16	0.04	0.20	0.23	4.72	29.83
	7 ДЕНЬ															
	ОБЕД															
80/2014	Суп картофельный с крупой	250	2.12	2.85	17.31	104.33	466.20	14.50	23.50	59.65	0.77	0.00	0.00	0.00	1.16	16.50
294/348	Биточек рубленый из птицы с соусом кр осн-м	120	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	150	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)	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
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	830	27.51	21.28	113.23	759.88	1136.09	106.13	137.58	428.58	5.36	47.19	0.25	0.21	10.10	28.35
	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
290/333/20	Птица(филе), тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	100	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	150	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)	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
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
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	810	30.02	23.64	112.73	809.19	1261.44	163.68	156.89	467.21	12.80	37.54	0.78	0.39	9.56	32.80
	9 ДЕНЬ															
	ОБЕД															
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	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
289/2011	Рагу из птицы (филе)	205	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)	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	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	765	19.81	20.94	102.96	703.51	1357.91	104.68	102.68	308.22	4.27	24.61	0.27	0.27	7.36	48.92

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
305/2014	Котлета рубленая из птицы	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	150	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	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	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	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	830	26.33	20.94	142.87	889.53	1152.24	113.08	150.27	398.71	6.48	51.69	0.26	0.18	10.04	28.00
	Всего за 10 дней		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	811	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

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
305/2014	Котлета рубленая из птицы	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	150	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	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	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	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	830	26.33	20.94	142.87	889.53	1152.24	113.08	150.27	398.71	6.48	51.69	0.26	0.18	10.04	28.00
	Всего за 10 дней		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	811	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