

СОГЛАСОВАНО:

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



Т.В. Марюфич

2021 г.

ПРИМЕРНОЕ

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

№рецепт.	Наименование блюд	масса порции	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	эн.ценнос ть	минеральные вещества(мг)					витамины(мг)				
									K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
1 ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК																		
415/2009	Макароны с сыром	200			10.28	13.12	41.95	332.20	99.13	191.95	10.43	57.43	0.78	0.14	0.00	0.00	0.02	0.00
№8/2005	Бутерброд с маслом	40			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
378/2011	Чай с молоком	200			1.52	1.35	15.90	81.00	154.60	126.60	15.40	92.80	0.41	10.00	0.04	0.16	0.12	1.33
г/л	Фрукты (яблоко)	200			0	0	0	0	0	0	0	0	0.18	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	640			14.2	22.6	72.9	557.9	294.1	328.6	36.6	177.0	1.9	10.2	0.1	0.2	0.6	1.3
2 ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК																		
312/2005	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
229	рыба, тушеная в томате с овощами	1/80/50			12.91	7.96	9.31	157.52	346.46	48.53	43.12	185.7	0.8	0.04	0.09	0.1	0.94	6.22
	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/л	Хлеб пшеничный	30			0	1.5	24.9	131.04	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0.084	0.042	0.774	0
70	Овощи натуральные соленые (огурец)	60			0.48	0.06	1.02	6	84.6	13.8	8.4	14.4	0.36	0	0.012	0.06	0.06	2.1
399/2014	Сок фруктовый	1/200			1	0.2	20.2	92	240	14	8	14	2.8	0	0	0	0.4	4
	Итого за завтрак	590			19.36	15.49	86.03	585.93	1532.33	146.37	118.01	377.35	6.52	0.07	0.29	0.31	4.63	38.37
3 ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК																		
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	9.00	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
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/л	Хлеб пшеничный	30			0	1.5	24.9	131.04	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0.084	0.042	0.774	0
г/л	Фрукты (бананы)	200			3.00	1.00	42.00	192.00	696.00	16.00	84.00	56.00	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00
	Итого за завтрак	735			34.46	26.89	142.67	994.02	1475.48	213.42	174.46	449.06	5.55	40.82	0.39	0.57	12.14	39.38
4 ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК																		
305/2014	Котлета рубленая из птицы с маслом	80/5			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
75/2005	Икра свекольная	60			1.12	4.56	6.68	72.70	200.54	21.13	14.38	29.54	0.77	0.00	0.01	0.02	0.21	8.26
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
399/2014	Сок фруктовый	1 шт./200			1	0.2	20.2	92	240	14	8	14	2.8	0	0	0	0.4	4
г/л	Хлеб пшеничный	50			0	2.5	41.5	218.34	105.84	21.67	29.17	69.17	1.34	0	0.14	0.07	1.29	0
	Итого за завтрак	545			23.23	19.27	115.79	769.75	814.17	79.61	118.90	279.59	6.74	41.37	0.19	0.13	8.57	13.32
5 ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК																		
260/2005	Гуляш	100			16.50	15.66	2.81	231.53	305.77	11.33	21.26	158.80	2.25	0.00	0.00	0.00	3.71	2.44
171	каша рассыпчатая перловая с маслом	150			4.64	7.79	32.91	220	87.41	31.42	21.1	161.27	0.95	40	0.04	0.04	0.86	0
139	капуста тушеная	60			1.22	2.2	4.73	46.2	202.04	35.25	12.51	24.41	0.49	0	0.018	0.024	0.408	10.25
377/2005	Чай с лимоном	200			0.1	0	15.17	60.05	24.25	5.6	3	5.6	0.4	0	0	0	0	2.8
	Свежие фрукты (апельсин)	200			1.8	0.4	16.2	86	394	67	26	46	0.6	315.48	0.08	0.06	0.6	120
г/л	Хлеб пшеничный	50			0	2.5	41.5	218.34	105.84	21.67	29.17	69.17	1.34	0	0.14	0.07	1.29	0
	Итого за завтрак	760			24.26	28.55	113.32	862.12	1119.31	172.27	113.04	465.25	6.03	355.48	0.28	0.19	6.87	135.49
6 ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК																		
223/2005	ежанка из творога со сгущенным моло	200			28.23	21.58	54.42	516.93	397.17	408.91	55.49	447.01	0.97	0.03	0	0	0.09	0
376	Чай с сахаром	200			0.1	0	14.97	57.65	12.85	2.8	2.2	4.12	0.4	0	0	0	0	0
14	масло порциями	10			0.08	7.25	0.13	66	3	2.4	0	3	0.02	40	0	0.01	0.01	0

202 год

г/п	Хлеб пшеничный	30																
	Итого за завтрак	440																
	7 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
174	каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	220																
15	сыр порциями	30	6.0	10.5	52.9	334.0	191.7	131.0	36.5	157.4	0.6	54.1	0.1	0.2	0.7	1.0		
376/2005	Чай с сахаром	200	6.96	8.85	0	108	26.4	264	10.5	150	0.3	78	0.15	0	0.09	0.21		
14	масло порциями	10	0.1	0	14.97	57.65	12.85	2.8	2.2	4.12	0.4	0	0	0	0	0		
г/п	Фрукты (апельсины)	200	0.08	7.25	0.13	66	3	2.4	0	3	0.02	40	0	0.01	0.01	0		
	Итого за завтрак	660	14.94	27.00	84.23	651.65	627.90	467.17	75.16	360.56	1.95	487.58	0.29	0.22	1.44	121.17		
	8 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
619/2009	Тефтели с соусом красным основным	80																
309/2005	Макаронные изделия отварные	150	5.35	4.40	35.62	280.61	251.39	17.29	22.01	128.85	1.70	0.00	0.02	0.10	2.62	3.60		
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0.48	0.06	1.02	6	84.6	13.8	8.4	14.4	0.36	0	0.012	0.06	0.06	2.1		
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		
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		
	Итого за завтрак	540	23.10	24.63	121.63	827.61	571.37	77.72	66.63	267.03	4.89	0.03	0.21	0.27	4.34	6.98		
	9 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
290/333/201	Птица(филе), тушеная в соусе сметанном с томатом и луком	100	11.94	11.12	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	0.00		
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		
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		
г/п	Хлеб пшеничный	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
г/п	Фрукты (яблоко)	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
376/2005	Чай с сахаром	200	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	760	22.84	18.02	72.42	540.57	521.30	115.14	105.08	344.88	8.23	37.53	0.55	0.33	7.44	17.17		
	10 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
289/2011	Рагу из птицы (филе)	80/125	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		
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0.48	0.06	1.02	6	84.6	13.8	8.4	14.4	0.36	0	0.012	0.06	0.06	2.1		
г/п	Фрукты (бананы)	200	3.00	1.00	42.00	192.00	696.00	16.00	84.00	56.00	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00		
399/2014	Сок фруктовый	1 шт./200	1	0.2	20.2	92	240	14	8	14	2.8	0	0	0	0.4	4		
г/п	Хлеб пшеничный	50	0	2.5	41.5	218.34	105.84	21.67	29.17	69.17	1.34	0	0.14	0.07	1.29	0		
	Итого за завтрак	715	19.49	16.24	122.53	752.00	1886.94	98.97	171.75	315.35	6.83	24.60	0.26	0.30	7.04	39.81		
	11 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
94/2011	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	80	15.76	8.61	11.79	179.81	203.33	12.46	59.03	121.50	1.21	41.34	0.04	0.04	6.67	1.06		
33/2011	соус сметанный с томатом и луком	50	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		
03/2011	каша вязкая из пшеничной крупы с м	150	4.01	4.25	24.56	152.4	84.39	15.69	21.6	100.95	1.71	0	0.05	0.04	0.47	0		
39	капуста тушеная	60	1.22	2.2	4.73	46.2	202.04	35.25	12.51	24.41	0.49	0	0.018	0.024	0.408	10.25		
77/2005	Чай с лимоном	200	0.1	0	15.17	60.05	24.25	5.6	3	5.6	0.4	0	0	0	0	2.8		
14	масло порциями	10	0.08	7.25	0.13	66	3	2.4	0	3	0.02	40	0	0.01	0.01	0		
г/п	Хлеб пшеничный	50	0.00	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 завтрак	600	22.13	27.75	101.87	768.95	689.84	109.91	131.31	343.61	5.44	98.59	0.27	0.20	8.96	15.27		

12 ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК																		
219	Омлет с зеленым горошком	165			13.04	16.14	16.82	264	253.8	126.2	30.2	243.2	2.6	244	0.14	0.48	0.76	1.4
382	Какао с молоком	200			4.07	3.54	17.58	118.6	216.34	152.22	321.34	124.56	0.48	24.4	0.056	0.188	0.166	1.59
15	сыр порциями	30			6.96	8.85	0	108	26.4	264	10.5	150	0.3	78	0.15	0	0.09	0.21
г/п	Хлеб пшеничный	50			0.00	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 завтрак	445			17.11	19.68	34.40	382.60	470.14	278.42	351.54	367.76	3.08	268.40	0.20	0.67	0.93	2.99
Всего за 12 дней					300.35	251.38	1237.66	8577.88	13124.51	2602.01	1494.53	4396.42	59.05	213.53	2.44	2.48	64.16	314.26
Среднее значение за 1 день					25.03	23.95	103.14	714.83	1093.71	216.84	124.55	366.37	4.92	17.80	0.21	0.21	5.35	26.19