

СОГЛАСОВАНО:

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

30 августа 2021 года

Т.В. Марюфич



ПРИМЕРНОЕ

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

сезон: осенне-зимний

№рецепт.	Наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углевод. кб	энергетическая ценность	минеральные вещества(мг)							витамины(мг)				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C			
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	0,00	0,00	0,93	13,20
268/2011	Виточки 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	пирс кабачковая пром. пропоз Компот из смеси сухофруктов	100 200	1,64 0,44	4,32 0	8,73 31,76	80,28 126,4	219,12 126,4	54,56 0,6	10,87 0	33,49 0,03	0,45 0,00	0,03 0,00	0,03 0	0,38 0	2,81 0,24	0,00		
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24	0,08		
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		820	23,55	27,17	135,20	854,74	940,27	143,87	121,40	391,51	6,16	17,19	0,28	0,26	5,70	16,50		
2 ДЕНЬ																		
82/2005	рпс с капустой и картофелем со сметан	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		
288/2014	Шницель рыбный натуральный с масл	1/90/5	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	1/150/5,3	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		
71/2005	Овощи натуральные соевые (огурцы)	1/100	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	0,40	4,00	0,08		
Хлеб пшеничный		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		805	21,21	19,63	85,86	627,14	1797,39	171,43	130,73	413,73	7,08	0,08	0,27	0,29	4,93	58,26		
3 ДЕНЬ																		
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)	1/100	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 натурального	200	0,30	0,06	37,97	151,26	74,22	8,68	2,40	11,90	0,84	0,00	0,00	0,12	1,20	0,08		
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		790	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																		
88/2005	Шп из свежей капусты с картофелем с	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 с маслом	1/90/5	13,759	7,611	11,794	179,81	203,33	12,46	59,03	121,5	1,21	0,0413	0,0413	0,00	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	Пирс свекольная	1/100	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	0	0,03	0	0	0	0,24	0,08			
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		805	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																		
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		

		10 ЛЕВЪ										ОБЪЛ									
103/2005	Суп картофелънъ с макаронийнъ	200	2.24	2.33	16.57	97.22	380.72	12.08	19.24	50.80	0.64	0.00	0.00	0.04	0.04	6.67	13.20				
305/2014	Котлетъ рибенъ из птици	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	0.04	6.67	1.06				
303/2011	Каша вряка из пшеничнй крупи 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	0.04	0.47	0.00				
333/2011	Солс сметаннй с томатом и лукм	1/30	0.58	1.77	2.39	40.20	10.11	3.60	11.39	0.16	10.35	0.01	0.01	0.01	0.07	0.70					
139	Капуста твшеная	1/100	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 вродного 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/л	Хлеб пшеничнй	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	820	25.76	20.36	138.73	865.22	1057.06	110.06	145.46	386.01	6.32	51.69	0.26	0.18	9.82	24.70					
	Всего за 10 лети	8120	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 лем.	812	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					