

СОГЛАСОВАНО:

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



Т.В. Марюфич

**ПРИМЕРНОЕ**

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

**сезон: осенне-зимний**

№рецепт.	Наименование блюда	масса порции	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	минеральные вещества(мг)					витамины(мг)				
									K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
<b>1 ДЕНЬ</b>																		
<b>ЗАВТРАК</b>																		
415/2009	Макаронны 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/п	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
<b>2 ДЕНЬ</b>																		
<b>ЗАВТРАК</b>																		
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	1/90/50			22.51	14.32	16.75	283.53	623.88	87.35	77.62	334.26	1.44	0.07	0.16	0.18	1.69	11.19
	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	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 (огурцы)	100			0.8	0.1	1.7	10	141	23	14	24	0.6	0	0.02	0.1	0.1	3.5
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	640			29.28	21.89	94.15	715.94	1866.15	194.39	158.11	535.51	7.40	0.10	0.36	0.43	5.42	44.74
<b>3 ДЕНЬ</b>																		
<b>ЗАВТРАК</b>																		
291/2005	Плов из птицы	90/150			31.02	24.27	39.74	467.50	362.18	36.02	38.96	208.46	3.05	40.80	0.14	0.23	9.00	3.00
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100			0.60	0.20	4.20	19.90	290.00	14.00	20.00	26.00	0.90	0.00	0.07	0.03	0.50	25.00
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			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/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
	Итого за завтрак	790			39.87	31.01	144.35	1001.98	1591.48	219.02	182.46	459.46	5.91	40.82	0.42	0.57	12.34	49.38
<b>4 ДЕНЬ</b>																		
<b>ЗАВТРАК</b>																		
305/2014	Котлета рубленая из птицы с маслом	90/5			17.73	8.56	13.26	202.28	228.75	14.02	66.40	136.68	1.36	46.50	0.05	0.05	7.50	1.19
75/2005	Икра свекольная	100			1.86	7.60	11.13	121.16	334.23	35.21	23.96	49.23	1.28	0.00	0.02	0.03	0.35	13.76
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	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
	Йогурт	200			5.6	5	26	172	246	218	26	170	0.2	46	0.06	0.26	1.2	3.2
	Итого за завтрак	795			31.54	28.26	147.71	1012.68	1219.28	313.25	161.85	484.46	7.60	92.53	0.26	0.41	10.74	22.15
<b>5 ДЕНЬ</b>																		
<b>ЗАВТРАК</b>																		
260/2005	Гуляш	90/50			29.70	28.19	5.05	416.75	550.38	20.39	38.27	285.84	4.05	0.00	0.00	0.00	6.68	4.39
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	100			2.03	3.66	7.88	77	336.73	58.75	20.85	40.68	0.82	0	0.03	0.03	0.68	17.08
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/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	840			38.27	42.54	118.71	1078.14	1498.61	204.83	138.39	608.56	8.16	355.48	0.29	0.20	10.11	144.27
<b>6 ДЕНЬ</b>																		
<b>ЗАВТРАК</b>																		
223/2005	еканка 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
213	яйцо вареное	40			5.08	4.6	0.28	63	56	22	4.8	76.8	1	100	0.03	0.18	0.08	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
г/п	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
	Итого за завтрак	480			33.49	34.93	94.7	834.62	532.52	449.11	79.99	572.43	3.19	140.03	0.114	0.232	0.954	0
	<b>7 ДЕНЬ</b>																	
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
174	каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	220			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
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
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
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	Фрукты (апельсины)	200			1.8	0.4	16.2	86	394	67	26	46	0.6	315.48	0.08	0.06	0.6	120
	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
	<b>8 ДЕНЬ</b>																	
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
619/2009	Тефтели с соусом красным основным	90/50			17.18	20.19	15.32	315.68	282.81	19.45	24.76	1.13	1.91	0.00	0.02	0.10	2.94	4.05
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
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100			0.8	0.1	1.7	10	141	23	14	24	0.6	0	0.02	0.1	0.1	3.5
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			0	1.5	24.9	131.04	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0.084	0.042	0.774	0
	Итого за завтрак	640			25.33	26.91	124.01	866.68	659.19	89.08	74.98	148.91	5.34	0.03	0.21	0.31	4.70	8.83
	<b>9 ДЕНЬ</b>																	
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
290/333/201	Птица(филе), тушеная в соусе сметанном с томатом и луком	90/50			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)	100			0.60	0.20	4.20	19.90	290.00	14.00	20.00	26.00	0.90	0.00	0.07	0.03	0.50	25.00
	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			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	0.18	0	0	0	0	0
	Йогурт	200			5.6	5	26	172	246	218	26	170	0.2	46	0.06	0.26	1.2	3.2
	Итого за завтрак	840			28.58	23.10	85.13	662.88	870.45	335.94	136.88	521.16	8.39	83.53	0.64	0.60	8.84	30.37
	<b>10 ДЕНЬ</b>																	
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
289/2011	Рагу из птицы (филе)	90/125			16.88	14.04	20.03	274.12	855.56	37.68	47.45	182.00	2.42	27.67	0.12	0.19	5.95	15.42
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100			0.8	0.1	1.7	10	141	23	14	24	0.6	0	0.02	0.1	0.1	3.5
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	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	765			21.68	17.84	125.43	786.46	2038.40	112.35	182.62	345.17	7.34	27.67	0.28	0.36	7.74	42.92
	<b>11 ДЕНЬ</b>																	
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
294/2011	Котлета рубленая из птицы	90			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
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	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
139	капуста тушеная	100			2.03	3.66	7.88	77	336.73	58.75	20.85	40.68	0.82	0	0.03	0.03	0.68	17.08
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
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	630			22.94	29.21	105.02	799.75	824.53	133.41	139.65	359.88	5.77	98.59	0.28	0.21	9.23	22.10	
	<b>12 ДЕНЬ</b>																		
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
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	
312/2005	Пюре картофельное	100			2.18	3.4	14.73	98.38	509.71	28.29	21.99	64.5	0.79	0.03	0.01	0.04	1.69	17.3	
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	545			26.25	34.43	90.63	807.32	1112.09	592.38	413.20	651.43	5.51	346.43	0.50	0.78	4.00	20.50	
	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	