СОГЛАСОВАНО:

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

_____Т.В. Марюфич

28 февраля 2022 года

ПРИМЕРНОЕ

Десятидневное меню завтраков для школьной столовой МБОУ СОШ № 2 с. Арзгир

Возрастная категория: с 11 лет и старше

сезон: зимне-весенний

№рецепт.	Наименование блюд	масса порции			белки	жиры	углеводы	эн.ценность	минеральные вещества(мг)					витамины(мг)				
									K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
	1 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
415/2009	Макароны с сыром	1/250/30			11,51	14,69	46,98	372,06	111,02	214,98	11,68	64,32	0,87	0,16	0	0	0,022	0
№8/2005	Бутерброд с маслом	1/30/10			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
378/2005	Чай с молоком	1/150/50/15			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	520			14,0	22,8	77,0	574,4	164,3	227,8	24,7	95,2	1,8	0,2	0,0	0,0	0,5	0,0
	2 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с сахаром и маслом	1/250/10/10			11,15	15,94	55,42	411,13	437,46	225,67	121,78	301,6	3,56	80	0,26	0,36	2,13	2,01
3 /2005	Бутерброд с сыром	1/30/5/15			5,8	8,875	15,005	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	0,1	0,048	0,026	0,477	0
376/2005	Чай с сахаром	1/200/15			0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0
г/п	Хлеб пшеничный	1/30			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 завтрак	550			19,36	25,715	100,335	713,03	547,16	401,17	145,58	359,32	4,96	80,1	0,356	0,41	3,069	2,01
	3 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
291/2005	Плов из птицы	1/100/150			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
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			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
38384	Бутерброд с повидлом	1/30/5/20			2,49	3,93	27,56	156	67,2	10,9	11,3	29,4	0,87	20	0,05	0,03	0,51	0,1
	Итого за завтрак	555			33,41	25,17	88,19	737,64	580,08	183,82	71,46	360,86	4,51	40,82	0,32	0,52	11,53	4,38
	4 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
294/2011	Котлета рубленная из птицы с маслом	100/5			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
309/2005	Макаронные изделия отварные	1/200/7			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
376/2005	Чай с сахаром	1/200/15			0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0
г/п	Хлеб пшеничный	50			0	2,5	24,9	218,34	105,84	21,67	29,17	69,17	1,34	0	0,14	0,07	1,29	0
	Итого за завтрак	555			21,21	14,51	87,28	662,70	386,48	47,28	98,72	240,17	3,57	41,37	0,18	0,11	7,96	1,06
	5 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
239/2011	Тефтели рыбные	1/100/60			13,22	12,88	18,82	244,00	330,74	102,10	32,56	195,80	1,00	29,60	0,12	0,10	1,66	2,30
312/2005	Пюре картофельное	1/180/6,3			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
	хлеб ржаной	20			1,70	0,66	8,50	51,80	33,20	14,60	8,00	25,00	0,57	0,00	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
377/2005	Чай с лимоном	1/200/15/7			0,1	0	15,17	60,05	24,25	5,6	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8
	Итого за завтрак	590			20,60	19,55	79,53	582,02	1190,86	172,54	87,05	348,05	3,64	29,63	0,27	0,23	4,58	31,15
	6 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
174/2005	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с сахаром и маслом сливочным	1/250/10/10			8,2	11,8	43,2	310,2	249,2	180,6	53,8	224,8	2,9	0	0	0	1,5	1,7
376/2005	Чай с сахаром	1/200/15			0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0
209	Яйцо вареное	1/40			5,08	4,6	0,28	63	56	22	4,8	76,8	1	100	0,03	0,18	0,08	0

3 /2005	Бутерброд с сыром	1/30/5/15			5,8	8,875	15,005	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	0,1	0,048	0,026	0,477	0
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 завтрак	590			21,49	26,18	88,40	675,10	414,90	378,10	82,40	359,32	5,30	100,10	0,13	0,23	2,52	1,70
	7 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
619/2009	Тефтели с соусом красным основным	1/100/50			15,27	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	1/200/7			7,13	5,86	47,49	275,86	85,95	13,8	11,09	60,5	0,83	0,04	0	0	0	0
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			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 завтрак	600			26,71	25,43	122,52	838,13	482,86	62,17	54,00	251,15	4,42	0,04	0,16	0,19	3,97	4,88
	8 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
290/333	Цыпленок - бройлер, тушеный в соусе сметанном с томатом и луком	1/100/50			11,94	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 рассыпчая гречневая с масл	1/200/7			11,65	8,16	57,23	354,90	155,26	65,96	90,37	275,50	7,37	0,04	11,10,4	0,18	3,85	0,00
	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
376/2005	Чай с сахаром	1/200/15			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	600			27,70	19,84	99,15	695,95	424,21	131,03	126,17	423,05	9,83	37,54	0,19	0,37	8,56	2,17
	9 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
289/2011	Рагу из птицы (филе)	1/100/150			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
399/2014	Сок фруктовый	200			1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4
38384	Бутерброд с повидлом	1/30/5/20			2,49	3,93	27,56	156	67,2	10,9	11,3	29,4	0,87	20	0,05	0,03	0,51	0,1
г/п	Хлеб пшеничный	50			0	2,5	24,9	218,34	105,84	21,67	29,17	69,17	1,34	0	0,14	0,07	1,29	0
	Итого за завтрак	555			18,50	19,11	90,47	710,00	1173,54	80,07	90,65	274,35	7,16	44,60	0,30	0,27	7,49	17,81
	10 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
294/2011	Котлета рубленная из птицы	1/100			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
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	1/200/7			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
377/2005	Чай с лимоном	1/200/15/7			0,1	0	15,17	60,05	24,25	5,6	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8
г/п	Хлеб пшеничный	50			0	2,5	24,9	218,34	105,84	21,67	29,17	69,17	1,34	0	0,14	0,07	1,29	0
	Итого за завтрак	580			20,83	17,30	80,41	656,75	484,80	72,26	118,80	316,20	4,93	58,59	0,25	0,17	8,54	5,02
	Всего за 10 дней	5695			204,16	191,64	799,49	5456,56	10771,72	1669,80	1063,58	3058,51	56,27	213,33	2,10	2,71	62,66	290,28
	Среднее значение за 1 день	569,5			20,4	19,1	80,0	545,7	1077,2	167,0	106,4	305,9	5,6	21,3	0,2	0,2	5,2	24,2