

СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного
ТО Управления Роспотребнадзора
по СК № 2

В.В.Пронькин

«__» августа 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ ООШ №11
а. Башанта Арзгирского района
Ставропольского края

Н.А. Ткаченко

«__» августа 2024 г.



ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ
для столовой МКОУ ООШ № 11 а.Башанта Арзгирского района Ставропольского края
(рассчитано по усредненному рациону питания)

Возрастная категория: с 11 лет и старше

2024 г.

№рецепт.	Наименование блюд	масса порции			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	1/220/30			10,28	13,12	41,95	332,2	99,13	191,95	10,43	57,43	0,78	0,14	0	0	0,02	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
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	490			12,8	21,3	72,0	534,6	152,4	204,8	23,4	88,4	1,7	0,2	0,0	0,0	0,5	0,0
	2 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
260/2005	Каша вязкая молочная из рисовой крупы на сгущённом молоке и маслом сливочным	200/10/10			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
3 /2005	Бутерброд с сыром	1/30/5/30			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			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	510			14,10	22,18	98,08	664,54	384,30	361,30	84,60	299,12	4,62	0,10	0,13	0,07	2,75	1,70
	3 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
290/333/20	Птица(филе), тушеная в соусе сметанном с томатом и луком	1/90/50			21,49	20,02	6,31	275,40	332,64	71,77	27,18	168,35	1,82	67,50	0,09	0,18	6,26	3,76
302/2005	Каша рассыпчатая гречневая	1/200/7			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
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
376/2005	Чай с сахаром	1/200/15			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	590			32,03	28,30	97,60	782,07	558,64	151,64	122,66	445,60	9,12	67,53	0,63	0,43	10,69	3,84
	4 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
229	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50			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
312/2005	Пюре картофельное	1/200/7			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
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
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	550			16,28	15,57	87,88	581,08	1229,72	115,44	107,48	355,74	3,73	0,07	0,24	0,21	3,92	32,19
	5 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
305/2014	Котлета рубленая из птицы	1/90			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	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
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
г/п	Хлеб пшеничный	50			0	2,5	41,5	218,34	105,84	21,67	29,17	69,17	1,34	0	8	0,06	0,4	120
	Итого за завтрак	600			22,33	19,07	110,76	737,80	598,42	71,21	113,90	271,19	4,34	41,37	8,05	0,12	7,28	132,12
	6 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
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
	Икра кабачковая промышленного производства	1/50			0,5	0,05	3,45	14,5	137	8,5	7	14,5	0,35	14,5	0	0	0	2,3
376/2005	Чай с сахаром	1/40.			5,08	4,6	0,28	63	56	22	4,8	76,8	1	100	0	0	0	0
г/п	Хлеб пшеничный	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	550			5,68	11,55	95,82	560,39	376,15	65,32	51,49	209,97	3,71	114,53	0,14	0,07	1,29	2,30

7 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК																	
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с сахаром и маслом	1/250/10/10															
3/2005	Бутерброд с сыром	1/30/5/30	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	
376/2005	Чай с сахаром	1/200/15	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	1/30	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	580	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	
8 ДЕНЬ			19,36	25,72	100,34	713,03	547,16	401,17	145,58	359,32	4,96	80,10	0,36	0,41	3,07	2,01	
ЗАВТРАК																	
291/2005	Плов из птицы (филе)	1/90/150															
376/2005	Чай с сахаром	1/200/15	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	
	Хлеб ржаной	20	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	30	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	500	0	1,5	24,9	131,04	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0,084	0,042	0,774	0	
9 ДЕНЬ			27,65	22,39	88,11	707,99	471,73	66,42	66,66	279,08	4,82	40,80	0,31	0,34	10,54	3,08	
ЗАВТРАК																	
289/2011	Рагу из птицы (филе)	1/90/125															
376/2005	Чай с сахаром	1/200/15	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	
г/п	Хлеб пшеничный	50	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	550	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	
10 ДЕНЬ			15,11	14,98	74,28	519,65	879,19	57,97	73,55	235,07	3,89	24,60	0,25	0,24	6,58	13,71	
ЗАВТРАК																	
294/2011	Котлета рубленая из птицы	1/90.															
333/2011	соус сметанный с томатом и луком	1/50.	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	
303/2011	каша вязкая из пшеничной крупы с м	1/200/7	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	
377/2005	Чай с лимоном	1/200/15/7	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	
г/п	Хлеб пшеничный	50	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	580	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	
Всего за 10 дней			20,83	17,30	97,01	656,75	484,80	72,26	118,80	316,20	4,93	58,59	0,25	0,17	8,54	5,02	
Среднее значение за 1 день		546,5	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	
			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	