

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 7 до 11 лет

2024 г.

№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	1/180/20																
№8/2005	Бутерброд с маслом	1/30/10			10,28	13,12	41,95	332,20	99,13	191,95	10,43	57,43	0,78					
376	Чай с сахаром	1/200/15			2,39	8,15	15,07	144,7	40,4	10	10,8	26,8	0,5	0,14	0,00	0,00	0,02	0,00
г/п	Фрукты (яблоко)	200			0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0,05	0,048	0,024	0,462	0
	Итого за завтрак	640			0,26	0,17	13,82	52	77	3,08	3,3	8,9	0,124	0	0	0	0	0
	2 ДЕНЬ				13,0	21,4	85,8	586,6	229,4	207,8	26,7	97,3	1,8	0,2	0,1	0,0	0,7	2,58
	ЗАВТРАК																	2,6
260/2005	Каша вязкая молочная из рисовой крупы на сгущённом молоке и маслом сливочным	200/10/10																
376/2005	Чай с сахаром	1/200/15			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
3/2005	Бутерброд с сыром	1/30/5/15			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	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
	Итого за завтрак	580			0	1,5	24,9	131,04	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0,084	0,042	0,774	0
	3 ДЕНЬ				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
	ЗАВТРАК																	
290/333/20	Птица(филе), тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	1/90/50																
302/2005	Каша рассыпчатая гречневая	1/150/5,3			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
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/60			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
	Хлеб ржаной	20			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 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
г/п	Фрукты (бананы)	200			0	1,5	24,9	131,04	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0,084	0,042	0,774	0
376/2005	Чай с сахаром	1/200/15			1,10	0,30	22,80	89,00	358,00	5,00	27,00	22,00	0,26	0,00	0,03	0,07	0,82	8,70
	Итого за завтрак	800			0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0
	4 ДЕНЬ				33,49	28,72	122,92	883,01	1090,64	165,04	161,66	483,20	9,92	67,53	0,70	0,53	11,81	27,54
	ЗАВТРАК																	
229	Рыба тушенная в томате с овощами	50/50																
312/2005	Пюре картофельное	1/150/5,3			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
70	Овощи натуральные свежие (огурцы)	1/60			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			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	Хлеб пшеничный	30			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
377/2005	Чай с лимоном	1/200/15/7			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
г/п	Фрукты (яблоко)	200			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	760			0,26	0,17	13,82	52	77	3,08	3,3	8,9	0,124	0	0,011	0,007	0,18	2,58
	5 ДЕНЬ				21,03	14,86	84,86	553,54	1368,18	135,85	109,31	361,25	3,92	0,07	0,26	0,30	4,10	39,75
	ЗАВТРАК																	
305/2014	Котлета рубленая из птицы	1/90																
75/2005	Икра свекольная	60			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	1/150/5,3			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
399/2014	Сок фруктовый	1/200			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
г/п	Хлеб пшеничный	50			1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4
	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
	6 ДЕНЬ				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

ЗАВТРАК																		
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
	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	0
	Яйцо отварное	1/40			5,08	4,6	0,28	63	56	22	4,8	76,8	1	100	0	0	0	2,3
376	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	41,5	218,34	105,84	21,67	29,17	69,17	1,34	0	0,14	0,07	1,29	0
г/п	Фрукты (яблоко)	200			0,26	0,17	13,82	52	77	3,08	3,3	8,9	0,124	0	0,011	0,007	0,18	2,58
	Итого за завтрак	490			11,03	11,72	109,64	612,39	453,15	68,4	54,79	218,87	3,834	114,53	0,151	0,077	1,47	4,88
7 ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК																		
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с сахаром и маслом	1/200/10/10			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	500			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
8 ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК																		
291/2005	Плов из птицы (филе)	1/90/150			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
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/60			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
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
	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			1,10	0,30	22,80	89,00	358,00	5,00	27,00	22,00	0,26	0,00	0,03	0,07	0,82	8,70
	Итого за завтрак	750			29,11	22,81	113,43	808,93	1003,73	79,82	105,66	316,68	5,62	40,80	0,38	0,44	11,66	26,78
9 ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК																		
289/2011	Рагу из птицы (филе)	1/90/125			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 свежие (огурцы)	1/60			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
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	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	525			15,59	15,04	75,30	525,65	963,79	71,77	81,95	249,47	4,25	24,60	0,26	0,30	6,64	15,81
10 ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК																		
294/2011	Котлета рубленая из птицы	1/90			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	1/50			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
303/2011	каша вязкая из пшеничной крупы с маслом сливочным	1/150/5,3			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
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			0,00	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
г/п	Фрукты (яблоко)	200			0,26	0,17	13,82	52	77	3,08	3,3	8,9	0,124	0	0,011	0,007	0,18	2,58
	Итого за завтрак	740			21,09	18,47	110,83	708,75	561,80	75,34	122,10	325,10	5,05	58,59	0,26	0,18	8,72	7,60
Всего за 10 дней		6335			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		633,5			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