

СОГЛАСОВАНО:

начальник территориального отдела,
главный государственный санитарный врач
по Буденновскому, Арзгирскому,
Нефтекумскому и Левокумскому районам

В.В.Пронькин

31 августа 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:

директор муниципального казённого
общеобразовательного учреждения
основной общеобразовательной
школы № 11 а. Башанта

Б.А.Ткаченко



ПРИМЕРНОЕ

двенадцатидневное меню для столовой МКОУ ООШ № 11 а. Башанта

Арзгирского района Ставропольского края

с 01 сентября 2022 года по 31 декабря 2022 года

(рассчитано по усредненному рациону питания)

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: осень-зима

2022 г.

№рецепт.	Наименование блюд	масса порции	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	минеральные вещества(мг)					витамины(мг)				
									K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
	1 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
415/2009	Макароны с сыром	1/180/20			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	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
378/2011	Чай с молоком	1/150/50/15			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/н	Фрукты (яблоко)	100			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	540			14,5	22,8	86,7	609,9	371,1	331,6	39,9	185,9	1,8	10,2	0,1	0,2	0,8	3,9
	2 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
260/2005	Гуляш	1/90/50			14,5	15,66	2,81	231,53	305,77	11,33	21,26	158,8	2,25	0	0	0	3,71	2,44
302/2005	Каша рассыпчатая гречневая	1/150/5,3			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
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидор)	1/60			0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	0	0,036	0,024	0,77	0,08
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	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	0,462	0
г/н	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	7,832	2,52
	Итого за завтрак	500			31,81	31,675	93,165	811,55	705,92	244,7	124,84	438,75	9,72	0,13	0,502	0,214		
	3 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																9,00	3,00
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	0,30	15,00
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	1,30	1,30
379/2005	Кофейный напиток с молоком	1/200			3,55	3,38	25,01	139,74	146,60	125,40	14,00	102,50	0,41	0,02	0,04	0,20	0,77	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	0,774	0
г/н	Хлеб пшеничный	30			0	1,5	24,9	131,04	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0,084	0,042	0,82	8,70
г/н	Фрукты (бананы)	100			1,10	0,30	22,80	89,00	358,00	5,00	27,00	22,00	0,26	0,00	0,03	0,07	12,96	28,08
	Итого за завтрак	650			32,56	26,19	123,47	891,02	1137,48	202,42	117,46	415,06	5,63	40,82	0,42	0,64		
	4 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																6,67	1,06
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	0,21	8,26
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	0,00	0,00
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	0,4	4
399/2014	Сок фруктовый	1/200			1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	1,29	0
г/н	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	8,57	13,32
	Итого за завтрак	550			23,23	19,27	115,79	769,75	814,17	79,61	118,90	279,59	6,74	41,37	0,19	0,13		
	5 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
312/2005	Пюре картофельное	150			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
229	рыба, тушеная в томате с овощами	1/90/50			12,91	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
70	Овощи натуральные свежие	1/60			0,48	0,06	1,02	6	84,6	13,8	8,4	14,4	0,36	0	0,012	0,06	0,77	0,08
	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	0,462	0
г/н	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	2,8
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	0,18	2,58
г/н	Фрукты (яблоко)	100			0,26	0,17	13,82	52	77	3,08	3,3	8,9	0,124	0	0,011	0,007	3,86	35,07
	Итого за завтрак	650			20,77	14,69	71,04	501,54	1291,18	132,77	106,01	352,35	3,80	0,07	0,25	0,29		
	6 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																0,09	0
223/2005	Завтрак из творога со ступенным молоком	1/150/50			28,23	21,58	54,42	516,93	397,17	408,91	55,49	447,01	0,97	0,03	0	0	0	0
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	0,01	0
14	масло порциями	1/10			0,08	7,25	0,13	66	3	2,4	0	3	0,02	40	0	0,01	0,774	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	0,09	0
	Итого за завтрак	440			28,33	21,58	69,39	574,58	410,02	411,71	57,69	451,13	1,37	0,03	0	0		
	7 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																0,7	1,0
259	Жаркое по - домашнему из говядины	1/90/200			24,4	21,4	11,1	334,6	43,3	343,5	72,6	4,5	0,4	45,9	0,0	0,0	259	
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/60			0,4	0,1	2,5	11,9	174,0	8,4	12,0	15,6	0,5	0,0	0,0	0,0	0,77	0,08
3	бутерброд с сыром	1/30/5/15			4,73	6,88	14,56	139	50,2	96,1	13,4	77,6	0,71	46	0,05	0,05	0	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	0,82	8,7
г/п	Фрукты (банан)	100			1,1	0,3	22,8	89	358	5	27	22	0,26	0	0,03	0,07	261,33	9,74
	Итого за завтрак	570			30,69	28,70	65,95	632,19	638,32	455,79	127,15	123,84	2,26	91,85	0,12	0,14		
	8 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																2,62	3,60
619/2009	Тефтели с соусом красным основным	1/90/50			15,27	17,95	13,62	280,61	251,39	17,29	22,01	128,85	1,70	0,00	0,02	0,10	0,00	0,00
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	0,06	2,1
70	Овощи натуральные соленные (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	0,12	1,2
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	0,77	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	0,774	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	4,34	6,98
	Итого за завтрак	600			23,10	24,63	121,63	827,61	571,37	77,72	66,63	267,03	4,89	0,03	0,21	0,27		
	9 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																6,26	3,76
290/333/2011	Птица(филе), тушенная 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	2,89	0,00
302/2005	Каша рассыпчатая гречневая	1/150/5,3			8,74	6,12	42,92	266,18	116,45	49,47	67,78	206,63	5,53	0,03	0,37	0,14	0,30	15,00
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	0,77	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	0,774	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	0,18	2,58
г/п	Фрукты (яблоко)	100			0,26	0,17	13,82	52	77	3,08	3,3	8,9	0,124	0	0,011	0,007	0	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	11,17	21,42
	Итого за завтрак	700			32,65	28,59	113,94	846,01	809,64	163,12	137,96	470,10	9,78	67,53	0,68	0,46		
	10 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																5,29	13,71
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	0,06	2,1
70	Овощи натуральные свежие	1/60			0,48	0,06	1,02	6	84,6	13,8	8,4	14,4	0,36	0	0,012	0,06	0,4	4
399/2014	Сок фруктовый	200			1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	1,29	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	7,04	19,81
	Итого за завтрак	525			16,49	15,24	80,53	560,00	1190,94	82,97	87,75	259,35	6,65	24,60	0,26	0,30		
	11 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																6,67	1,06
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	0,11	1,16
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	0,47	0
	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	0,408	10,25
139	кануста тушенная	1/60			1,22	2,2	4,73	46,2	202,04	35,25	12,51	24,41	0,49	0	0,018	0,024	0	2,8
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	1,29	0,00
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	0,82	8,70
г/п	Фрукты (банан)	100			1,10	0,30	22,80	89,00	358,00	5,00	27,00	22,00	0,26	0,00	0,03	0,07	8,95	15,27
	Итого за завтрак	680			22,05	20,50	101,74	702,95	686,84	107,51	131,31	340,61	5,42	58,59	0,27	0,19		
	12 ДЕНЬ																	

	ЗАВТРАК																0,76	1,4
219	Омлет с зеленым горошком	1/160/5			13,04	16,14	16,82	264	253,8	126,2	30,2	243,2	2,6	244	0,14	0,48	0	2,3
	Икра кабачковая промышленного производства	1/60			0,5	0,05	3,45	14,5	137	8,5	7	14,5	0,35	14,5	0	0	0	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	1,29	0,00
г/л	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	2,05	3,70
	Фрукты(мандарин)	100																
	Итого за завтрак	570			13,64	18,69	76,74	554,49	509,49	159,17	68,57	330,99	4,69	258,50	0,28	0,55		
																	64,16	314,26
	Всего за 12 дней	6835			300,35	251,38	1237,66	8577,88	13124,51	2602,01	1494,53	4396,42	59,05	213,53	2,44	2,48	5,35	26,19
	Среднее значение за 1 день	570			25,03	23,95	103,14	714,83	1093,71	216,84	124,55	366,37	4,92	17,80	0,21	0,21		