

Утверждаю:
Директор муниципального казённого
общеобразовательного учреждения средней
общеобразовательной школы №8 с. Садового
Арзгирского района Ставропольского края



Н.В.Блинова

2021г.

ПРИМЕРНОЕ
десятидневное меню завтраков для школьной столовой
МКОУ СОШ № 8
с. Садового Арзгирского района Ставропольского края

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Осенне-зимний

2021 г

	ЗАВТРАК																			
359/2011	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	13,7		
399/2014	Сок фруктовый	200			1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4			
3/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	1,29			
	Итого за завтрак	500			16,01	15,18	79,51	554,00	1106,34	69,17	79,35	244,95	6,29	24,60	0,25	0,24	6,98	17,7		
	10 ДЕНЬ																			
	ЗАВТРАК																			
294/2011	Котлета рубленая 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	1,0		
333/2011	Соус сметанный с томатом и луком	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	1,1		
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	0,0		
377/2005	Чай с лимоном	1/200/15/7			0,3	0	15,17	60,05	24,25	5,6	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2		
3/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	1,29			
	Итого за завтрак	600			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	5,0		
	Всего за 10 дней	5516			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	290,2		
	Среднее значение за 1 день	551			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		