

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

Н.В.Блинова



2021 г.

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

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

Осенне-зимний

2021 г

енегг.	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																		
		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
/2009	Макароны с сыром	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
/2005	Бутерброд с маслом	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
/2011	Чай с молоком				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,18	0	0	0	0
	Фрукты (яблоко)	200																
	Итого за завтрак	640			14,2	22,6	72,9	557,9	294,1	328,6	36,6	177,0	1,9	10,2	0,1	0,2	0,6	1,3
2 ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК																		
		1/150/5,3			3,27	5,11	22,1	147,57	764,57	42,44	32,99	96,75	1,19	0,03	0,01	0,04	1,69	25,97
/2005	Пюре картофельное	1/90/50			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
	рыба, тушеная в томате с овощами	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
	хлеб ржаной	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
	Хлеб пшеничный	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
	Овощи натуральные соленные (огурцы)	1/200			1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4
/2014	Сок фруктовый	600			19,36	15,49	86,03	585,93	1532,33	146,37	118,01	377,35	6,52	0,07	0,29	0,31	4,63	38,37
	Итого за завтрак																	
3 ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК																		
		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
/2005	Плов из птицы	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
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	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	1,30	1,30
/2005	Кофейный напиток с молоком	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
	Хлеб ржаной	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
	Хлеб пшеничный	200			3,00	1,00	42,00	192,00	696,00	16,00	84,00	56,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00
	Фрукты (бананы)	750			34,46	26,89	142,67	994,02	1475,48	213,42	174,46	449,06	5,55	40,82	0,39	0,57	12,14	39,38
	Итого за завтрак																	
4 ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК																		
/2014	Котлета рубленая из птицы с маслом	90/5			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
	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
2005	Макароны с сыром	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
/2005	Макароны с сыром отварные	1/200			1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4
/2014	Сок фруктовый	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
	Хлеб пшеничный	555			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
	Итого за завтрак																	
5 ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК																		
0/2005	Гуляш	1/90/50			16,50	15,66	2,81	231,53	305,77	11,33	21,26	158,80	2,25	0,00	0,00	0,00	3,71	2,44
	каша рассычатая перловая с маслом	1/150/5,3			4,64	7,79	32,91	220	87,41	31,42	21,1	161,27	0,95	40	0,04	0,04	0,86	0
1	капустя тушеная	60			1,22	2,2	4,73	46,2	202,04	35,25	12,51	24,41	0,49	0	0,018	0,024	0,408	10,25
2	Чай с лимоном	1/200/7/15			0,1	0	15,17	60,05	24,25	5,6	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8
7/2005	Чай с лимоном	200			1,8	0,4	16,2	86	394	67	26	46	0,6	315,48	0,08	0,06	0,6	120
	Свежие фрукты (апельсин)	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
1	Хлеб пшеничный	800			24,26	28,55	113,32	862,12	1119,31	172,27	113,04	465,25	6,03	355,48	0,28	0,19	6,87	135,49
	Итого за завтрак																	
6 ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК																		
3/2005	еканка из творога со сгущенным моло	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	0,09	0
	Итого за завтрак				0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0

14	масло порциями	1/10				0,08	7,25	0,13	66	3	2,4	0	3	0,02	1,40	0,01	0,01	0,01		
и	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	440				28,33	21,58	69,39	574,58	410,02	411,71	57,69	451,13	1,37	0,03	0	0	0,09	0	
	7 ДЕНЬ																			
	ЗАВТРАК																			
74	каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	1/200/10/10				6,0	10,5	52,9	334,0	191,7	131,0	36,5	157,4	0,6	54,1	0,1	0,2	0,7	1,0	
	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	0,51	0,07	
76/2005	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	
и	Фрукты (апельсины)	200				1,8	0,4	16,2	86	394	67	26	46	0,6	315,48	0,08	0,06	0,6	120	
	Итого за завтрак	670				12,63	17,78	98,66	616,65	648,70	296,87	78,06	285,16	2,34	415,58	0,19	0,26	1,85	121,03	
	8 ДЕНЬ																			
	ЗАВТРАК																			
9/2009	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	2,62	3,60	
9/2005	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	
1	Овощи натуральные соленые (огурцы)	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	
8/2005	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	
и	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	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	4,34	6,98	
	9 ДЕНЬ																			
	ЗАВТРАК																			
0/333/20	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	
2/2005	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	0,00	
7/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	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	
	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	
1	Хлеб пшеничный	30				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
1	Фрукты (яблоко)	200				0	0	0	0	0	0	0	0	0,18	0	0	0	0	0	
6/2005	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	800				32,39	26,92	75,22	662,97	669,14	147,04	117,16	419,70	9,04	67,53	0,59	0,41	10,22	18,84	
	10 ДЕНЬ																			
	ЗАВТРАК																			
9/2011	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	
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	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	
1	Фрукты (бананы)	200				3,00	1,00	42,00	192,00	696,00	16,00	84,00	56,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	
9/2014	Сок фруктовый	200				1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	
1	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	725				19,49	16,24	122,53	752,00	1886,94	98,97	171,75	315,35	6,83	24,60	0,26	0,30	7,04	39,81	
	11 ДЕНЬ																			
	ЗАВТРАК																			
4/2011	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	
3/2011	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	
3/2011	каша вязкая из пшеничной крупы с м	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	
9	капустя тушеная	60				1,22	2,2	4,73	46,2	202,04	35,25	12,51	24,41	0,49	0	0,018	0,024	0,408	10,25	
7/2005	Чай с лимоном	1/200/15/7				0,1	0	15,17	60,95	24,25	5,6	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8	
1	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	
	Итого за завтрак	600				22,05	20,50	101,74	702,95	686,84	107,51	131,31	340,61	5,42	58,59	0,27	0,19	8,95	15,27	
	12 ДЕНЬ																			

ЗАВТРАК																		
19	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	0,76	1,4
82	Какао с молоком	1/200			4,07	3,54	17,58	118,6	216,34	152,22	321,34	124,56	0,48	24,4	0,056	0,188	0,166	1,59
/и	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
	Итого за завтрак	415			17,11	19,68	34,40	382,60	470,14	278,42	351,54	367,76	3,08	268,40	0,20	0,67	0,93	2,99
	Всего за 12 дней	7595			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	634			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