

**СОГЛАСОВАНО:**

Начальник территориального отдела управления  
Роспотребнадзора по Ставропольскому краю  
в Будённовском районе

  
В.В. Пронькин

  
20.08.2020

**УТВЕРЖДАЮ:**

директор муниципального казенного  
образовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы  
№9 с. Родниковского Арзгирского района

  
А. В. Буловин

  
20.08.2020

**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ЗАВТРАКОВ**

**для школьной столовой МКОУ СОШ №9 с. Родниковского**

**Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет**

№рецепт.	Наименование блюд	масса порции	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	эн.ценнос-ть	минеральные вещества(мг)					витамины(мг)				
									К	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
<b>1 ДЕНЬ</b>																		
<b>ЗАВТРАК</b>																		
83/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200			8,2	11,8	43,2	310,2	249,2	180,6	53,8	224,8	2,9	0,0	0,0	0,0	1,5	1,7
1/2005	Бутерброд с сыром	50			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
76/2005	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
/п	Фрукты (яблоко)	200			0	0	0	0	0	0	0	0	0,18	0	0	0	0	0
	<b>Итого за завтрак</b>				<b>14,1</b>	<b>20,7</b>	<b>73,2</b>	<b>533,5</b>	<b>320,8</b>	<b>348,3</b>	<b>67,1</b>	<b>257,6</b>	<b>4,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,0</b>	<b>1,7</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>																		
<b>ЗАВТРАК</b>																		
12/2005	Пюре картофельное	150			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
58/2014	ницель рыбный натуральный с маслом	80/5			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
	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
/п	Хлеб пшеничный	30			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
99/2014	Сок фруктовый	1 шт./200			1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4
	<b>Итого за завтрак</b>				<b>18,88</b>	<b>13,93</b>	<b>60,11</b>	<b>448,89</b>	<b>1384,23</b>	<b>119,57</b>	<b>92,11</b>	<b>321,45</b>	<b>5,36</b>	<b>0,07</b>	<b>0,19</b>	<b>0,21</b>	<b>3,80</b>	<b>36,27</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>																		
<b>ЗАВТРАК</b>																		
91/2005	Плов из птицы	225			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
1/2005	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
79/2005	Кофейный напиток с молоком	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
	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
п	Хлеб пшеничный	30			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
п	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
	<b>Итого за завтрак</b>				<b>34,46</b>	<b>25,39</b>	<b>117,77</b>	<b>862,98</b>	<b>1411,98</b>	<b>200,42</b>	<b>156,96</b>	<b>407,56</b>	<b>4,75</b>	<b>40,82</b>	<b>0,31</b>	<b>0,52</b>	<b>11,37</b>	<b>39,38</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>																		
<b>ЗАВТРАК</b>																		
5/2014	Котлета рубленая из птицы с маслом	80/5			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
3/2005	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
9/2005	Макаронные изделия отварные	150			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
9/2014	Сок фруктовый	1 шт./200			1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4
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
	<b>Итого за завтрак</b>				<b>23,23</b>	<b>19,27</b>	<b>115,79</b>	<b>769,75</b>	<b>814,17</b>	<b>79,61</b>	<b>118,90</b>	<b>279,59</b>	<b>6,74</b>	<b>41,37</b>	<b>0,19</b>	<b>0,13</b>	<b>8,57</b>	<b>13,32</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>																		
<b>ЗАВТРАК</b>																		
0/2005	Гуляш	100			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
2/2005	Пюре картофельное	150			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	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7/2005	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	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
	<b>Итого за завтрак</b>				<b>19,87</b>	<b>23,27</b>	<b>81,58</b>	<b>657,49</b>	<b>1200,43</b>	<b>81,04</b>	<b>86,42</b>	<b>330,32</b>	<b>5,18</b>	<b>0,03</b>	<b>0,15</b>	<b>0,11</b>	<b>6,69</b>	<b>31,21</b>
<b>6 ДЕНЬ</b>																		
<b>ЗАВТРАК</b>																		
3/2005	канка из творога со сгущенным молоком	200			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
2/2005	Какао с молоком	200			3,77	3,8	25,07	145,36	206,96	125,52	31	116,2	0,98	0,14	0,04	0,16	0,17	1,3
	<b>Итого за завтрак</b>				<b>32</b>	<b>25,38</b>	<b>79,49</b>	<b>662,29</b>	<b>604,13</b>	<b>534,43</b>	<b>86,49</b>	<b>563,21</b>	<b>1,95</b>	<b>0,17</b>	<b>0,04</b>	<b>0,16</b>	<b>0,26</b>	<b>1,3</b>
<b>7 ДЕНЬ</b>																		
<b>ЗАВТРАК</b>																		
5/2009	Макаронны с сыром	200			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
3/2005	Бутерброд с маслом	40			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	200			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/п	Фрукты (апельсины)	200			0	0	0	0	0	0	0	0	0,18	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак				14,19	22,62	72,92	557,90	294,13	328,55	36,63	177,03	1,87	10,19	0,09	0,18	0,60	1,33
	<b>8 ДЕНЬ</b>																	
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
619/2009	Тефтели с соусом красным основным	80			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
312/2005	Пюре картофельное	150			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
70/2005	Овощи натуральные соленые	60			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	0,12	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
г/п	Хлеб пшеничный	30			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак				20,54	23,78	82,19	631,24	1123,38	83,01	65,40	262,50	4,30	0,03	0,12	0,21	5,20	30,85
	<b>9 ДЕНЬ</b>																	
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
290/333/2011	Птица(филе), тушеная в соусе сметанном с томатом и луком	100			11,94	11,12	3,51	153,00	184,80	39,87	15,10	93,53	1,01	37,50	0,05	0,10	3,48	2,09
302/2005	Каша рассыпчатая гречневая	150			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
71/2005	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
г/п	Хлеб пшеничный	30			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
г/п	Фрукты (яблоко)	200			0	0	0	0	0	0	0	0	0,18	0	0	0	0	0
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
	Итого за завтрак				22,84	18,02	72,42	540,57	521,30	115,14	105,08	344,88	8,23	37,53	0,55	0,33	7,44	17,17
	<b>10 ДЕНЬ</b>																	
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
289/2011	Рагу из птицы (филе)	80/125			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
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
г/п	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
399/2014	Сок фруктовый	1 шт./200			1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4
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				19,01	16,18	121,51	746,00	1802,34	85,17	163,35	300,95	6,47	24,60	0,25	0,24	6,98	37,71
	<b>11 ДЕНЬ</b>																	
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
294/2011	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	80			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	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 м	150			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
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидор)	60			0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	0	0,04	0,02	0,3	15
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			0,00	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				21,19	18,42	99,53	668,69	658,80	80,66	130,80	331,80	5,47	58,59	0,29	0,19	8,84	20,02
	<b>12 ДЕНЬ</b>																	
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
223/2005	канка из творога со сгущенным моло	200			28,23	20,58	54,42	516,93	397,17	408,91	55,49	447,01	0,97	0,03	0	0	0,09	0
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
	Итого за завтрак				28,33	20,58	69,39	574,58	410,02	411,71	57,69	451,13	1,37	0,03	0,00	0,00	0,09	0,00
	<b>Всего за 12 дней</b>				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
	<b>Среднее значение за 1 день</b>				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