

УТВЕРЖДАЮ:

директор муниципального казенного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы
№9 с. Родниковского Арзгирского района
_____ А. В. Буловин

30.08.2021



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
завтраков**

для школьной столовой МКОУ СОШ №9 с. Родниковского

Период: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№рецепт.	Наименование блюд	масса порции	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	1/250/30	11,51	14,69	46,98	372,06	111,02	214,98	11,68	64,32	0,87	0,16	0	0	0,022	0
№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
378/2005	Чай с молоком	1/150/50/15	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	520	14,0	22,8	77,0	574,4	164,3	227,8	24,7	95,2	1,8	0,2	0,0	0,0	0,5	0,0
2 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
312/2005	Пюре картофельное	1/180/6,3	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
229	рыба, тушенная в томате с овощами	100/50	22,51	14,32	16,75	283,53	623,88	87,35	77,62	334,26	1,44	0,07	0,16	0,18	1,69	11,19
	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	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
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
	Итого за завтрак	580	29,89	20,99	77,46	621,55	1484,00	157,79	132,11	486,51	4,08	0,10	0,31	0,31	4,61	40,04
3 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
291/2005	Плов из птицы	1/100/150	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
379/2005	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
г/п	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	0,462	0
38384	Бутерброд с повидлом	1/30/5/20	2,49	3,93	27,56	156	67,2	10,9	11,3	29,4	0,87	20	0,05	0,03	0,51	0,1
	Итого за завтрак	555	33,41	25,17	88,19	737,64	580,08	183,82	71,46	360,86	4,51	40,82	0,32	0,52	11,53	4,38
4 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
305/2014	Котлета рубленая из птицы с маслом	100/5	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
309/2005	Макаронные изделия отварные	1/200/7	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
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	505	21,21	14,51	103,88	662,70	386,48	47,28	98,72	240,17	3,57	41,37	0,18	0,11	7,96	1,06
5 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
268/2011	Биточки из говядины	1/100	15,53	11,78	16,06	231,66	298,50	43,50	32,17	166,17	1,50	30,00	0,10	0,17	3,43	0,15
333/2011	соус сметанный с томатом и луком	1/30	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
171	каша рассыпчатая перловая с маслом	1/200/7	6,18	10,38	43,88	293,00	116,54	41,89	28,13	215,02	1,27	53,33	0,05	0,05	1,14	0,00
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	2,5	41,5	218,34	105,84	21,67	29,17	69,17	1,34	0	8	0,06	0,4	120
	Итого за завтрак	580	22,77	25,10	79,10	630,86	506,28	107,83	69,30	405,77	3,44	100,58	0,17	0,24	4,68	4,11
6 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
174/2005	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с сахаром и маслом сливочным	1/200/10/10	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
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
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
	Итого за завтрак	470	14,10	20,68	73,18	533,50	320,80	348,30	67,10	257,62	3,82	0,10	0,05	0,03	1,98	1,70
7 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																

619/2009	Тефтели с соусом красным основным	1/100/50	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
309/2005	Макаронные изделия отварные	1/200/7	7,13	5,86	47,49	275,86	85,95	13,8	11,09	60,5	0,83	0,04	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	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	600	26,71	25,43	122,52	838,13	482,86	62,17	54,00	251,15	4,42	0,04	0,16	0,19	3,97	4,88
	8 ДЕНЬ															
	ЗАВТРАК															
290/333/201	Птица(филе), тушеная в соусе сметанном с томатом и луком	1/100/50	11,94	10,12	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 с маслом	1/200/7	11,65	8,16	57,23	354,90	155,26	65,96	90,37	275,50	7,37	0,04	11,10,4	0,18	3,85	0,00
	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	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
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
	Итого за завтрак	600	27,70	19,84	99,15	695,95	424,21	131,03	126,17	423,05	9,83	37,54	0,19	0,37	8,56	2,17
	9 ДЕНЬ															
	ЗАВТРАК															
289/2011	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	13,71
399/2014	Сок фруктовый	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	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	17,71
	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	1,06
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 маслом	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	0,00
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	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	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	5,02
	Всего за 10 дней	5510	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	290,28
	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	24,2