

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

А. В. Буловин

30.08.2021



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
завтраков
для школьной столовой МКОУ СОШ №9 с. Родниковского
Период: осенне-зимний
Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№рецепт.	Наименование блюда	масса порции	брутто	нетто	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	Макаронны 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/п	Фрукты (яблоко)	200			0	0	0	0	0	0	0	0	0,18	0	0	0	0	0
	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																		
312/2005	Пюре картофельное	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
229	рыба, тушеная в томате с овощами	1/90/50			12,91	7,96	9,31	157,52	346,46	48,53	43,12	185,7	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
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	0,774	0
70	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
399/2014	Сок фруктовый	1/200			1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4
	Итого за завтрак	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
3 ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК																		
291/2005	Плов из птицы	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
	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
71/2005	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	1,30	1,30
379/2005	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	1,5	24,9	131,04	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0,084	0,042	0,774	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
	Итого за завтрак	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
4 ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК																		
305/2014	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
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	0,21	8,26
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	0,00	0,00
399/2014	Сок фруктовый	1/200			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	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
5 ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК																		
260/2005	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
171	каша рассыпчатая 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
139	капуста 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
377/2005	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
	Свежие фрукты (апельсин)	200			1,8	0,4	16,2	86	394	67	26	46	0,6	315,48	0,08	0,06	0,6	120
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	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
6 ДЕНЬ																		
ЗАВТРАК																		
223/2005	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
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	0
14	масло порциями	1/10			0,08	7,25	0,13	66	3	2,4	0	3	0,02	40	0	0,01	0,01	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	0,774	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																	
174	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
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	0,51	0,07
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	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																	
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	2,62	3,60
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	0,00	0,00
70	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
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	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																	
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	6,26	3,76
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	0,00
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	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																	
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	5,29	13,71
70	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
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	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	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																	
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	6,67	1,06
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	0,11	1,16
303/2011	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
139	капуста тушенная	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
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			0,00	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																	
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	0,76	1,4
382	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

		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
г/п	Хлеб пшеничный	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
	Итого за завтрак																	
	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