

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального
отдела Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю
в Буденновском районе



В.В. Прокопкин

« 15 » 20 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор муниципального бюджетного
образовательного учреждения
средней общеобразовательной
школы №3 с. Арзгир

Арзгирского района
Ставропольского края

И.Н. Лахно

2023 г.



ПРИМЕРНОЕ 10 - ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ МБОУ СОШ №3 с. Арзгир Арзгирского района Ставропольского края

Возрастная категория: с 11 лет и старше
осенне-зимний сезон

2023 год

депт.	Наименование блюд	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	минеральные вещества(мг)							витамины(мг)							
							Ca		Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C					
							K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C					
	1 ДЕНЬ																				
	ЗАВТРАК																				
0009	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					
0005	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					
0005	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																				
	Оладьи со стуженным молоком	150/20	12,96	12,48	72,58	454	437,46	225,67	121,78	301,6	3,56	80	0,26	0,36	2,13	2,01					
05	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					
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					
	Хлеб пшеничный	1/30	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	550	21,17	22,255	117,495	755,9	547,16	401,17	145,58	359,32	4,96	80,1	0,356	0,41	3,069	2,01					
	3 ДЕНЬ																				
	ЗАВТРАК																				
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					
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					
	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					
4	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																				
2011	Котлета рубленная 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					
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					
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					
	Хлеб пшеничный	50	0	2,5	24,9	218,34	105,84	21,67	29,17	69,17	1,34	0	0,14	0,07	1,29	0					
	Итого за завтрак	555	21,21	14,51	87,28	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																				
2011	Тетфели рыбные	1/100/60	13,22	12,88	18,82	244,00	330,74	102,10	32,56	195,80	1,00	29,60	0,12	0,10	1,66	2,30					
2005	Пюре картофельное	1/180/6,3	3,27	5,11	22,10	147,57	764,57	42,44	32,99	96,75	1,19	0,03	0,01	0,04	1,69	25,97					
	хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	51,80	33,20	14,60	8,00	25,00	0,57	0,00	0,09	0,07	0,77	0,08					
	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					
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	590	20,60	19,55	79,53	582,02	1190,86	172,54	87,05	348,05	3,64	29,63	0,27	0,23	4,58	31,15					
	6 ДЕНЬ																				
	ЗАВТРАК																				
2018	Вареники ленивые со стуженным молоком	120,2	18,98	10,2	29	283,5	249,2	180,6	53,8	224,8	2,9	0	0	0	1,5	1,7					
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					
2005	Яйцо вареное	1/40	5,08	4,6	0,28	63	56	22	4,8	76,8	1	100	0,03	0,18	0,08	0					
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					
	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	590				32,27	24,58	74,20	648,40	414,90	378,10	82,40	359,32	5,30	100,10	0,13	0,23	2,52	1,70
	7 ДЕНЬ																		
	ЗАВТРАК																		
0009	Тфтели 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
0005	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
0005	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
	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																		
333	Цыпленок - бройлер, тушенный 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
0005	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
	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
0005	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																		
0011	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
0014	Сок фруктовый	200				1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4
4	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
	Хлеб пшеничный	50				0	2,5	24,9	218,34	105,84	21,67	29,17	69,17	1,34	0	0,14	0,07	1,29	0
	Итого за завтрак	555				18,50	19,11	90,47	710,00	1173,54	80,07	90,65	274,35	7,16	44,60	0,30	0,27	7,49	17,81
	10 ДЕНЬ																		
	ЗАВТРАК																		
0011	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
0011	соус сметанный с томатом и луком	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
0011	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	0,00
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
	Хлеб пшеничный	50				0	2,5	24,9	218,34	105,84	21,67	29,17	69,17	1,34	0	0,14	0,07	1,29	0
	Итого за завтрак	580				20,83	17,30	80,41	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	5695				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	569,5				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