

СОГЛАСОВАННО:

Начальник
территориального отдела управления
Роспотребнадзора по Ставропольскому краю
в Буденновском районе



УТВЕРЖДАЮ:

Директор муниципального казенного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной
школы № 4 село Петропавловское
Арзгирского района Ставропольского края

 В.И. Васильченко

ПРИМЕРНОЕ 12-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ МКОУ СОШ № 4
с. Петропавловское Арзгирского района Ставропольского края

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

(осень-зима)

Докладчик	Наименование блюда	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																	
415/2009	Макароны 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/н	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																	
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с сахаром и маслом	1/200/10/10			11,15	15,94	55,42	411,13	437,46	225,67	121,78	301,6	3,56	80	0,26	0,36	2,13	2,01
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
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/н	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	500			19,36	25,715	100,335	713,03	547,16	401,17	145,58	359,32	4,96	80,1	0,356	0,41	3,069	2,01
	3 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
291/2005	Плов из птицы (филе)	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
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	40			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
379/2005	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
г/н	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/н	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/н	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	730			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/н	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																	
239/2011	Тефтели рыбные	1/90/60			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
312/2005	Пюре картофельное	1/150/5,3			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
70	Овощи натуральные свежие (огурцы)	1/40			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/н	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
г/н	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
г/н	Фрукты (яблоко)	200			0	0	0	0	0	0	0	0	0,18	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	790			21,08	19,64	80,55	588,02	1275,46	186,34	95,45	362,45	4,00	29,63	0,28	0,29	4,64	33,25
	6 ДЕНЬ																	
	ЗАВТРАК																	
223/2005	Запеканка из творога со ступенным молоком	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	0
14	масло поршным	1/10				0,08	7,25	0,13	66	3	2,4	0	3	0,02	40	0	0,01	0,01	0	0
г/н	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	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	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	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	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	0
г/н	Фрукты (банан)	200				1,8	0,4	16,2	86	394	67	26	46	0,6	315,48	0,08	0,06	0,6	120	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	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	3,60
309/2005	Максимальные 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	0,00
70	Овощи натуральные соленные (огурцы)	40				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	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	1,2
г/н	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	0,08
г/н	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	0
	Итого за завтрак	580				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	6,98
	9 ДЕНЬ																			
	ЗАВТРАК																			
290/333/2011	Птица (филе), тушеная в соусе сметанным 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	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	0,00
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	40				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	15,00
г/н	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	0,08
г/н	Хлеб пшеничный	30				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
г/н	Фрукты (блоко)	200				0	0	0	0	0	0	0	0	0,18	0	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	0
	Итого за завтрак	780				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	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	13,71
70	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40				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	2,1
399/2014	Сок фруктовый	200				1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	4
г/н	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	0
	Итого за завтрак	725				16,49	15,24	80,53	560,00	1190,94	82,97	87,75	259,35	6,65	24,60	0,26	0,30	7,04	19,81	19,81
	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	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	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	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	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	2,8
г/н	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	0,00
г/н	Фрукты (банан)	200				1,80	0,40	16,20	86,00	394,00	67,00	26,00	46,00	0,60	315,48	0,08	0,06	0,60	120,00	120,00
	Итого за завтрак	800				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	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
	Икра кабачковая промышленного производства	1/50			0,5	0,05	3,45	14,5	137	8,5	7	14,5	0,35	14,5	0	0	0	2,3
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
t/n	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	465			13,64	18,69	76,74	554,49	509,49	159,17	68,57	330,99	4,69	258,50	0,28	0,55	2,05	3,70
	Всего за 12 дней	7675			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	640			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