

Согласовано:

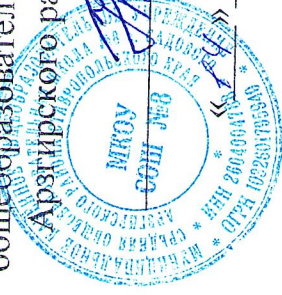
Начальник межрайонного ТО Управления
Роспотребнадзора по СК № 2



«14» августа 2024 г

Утверждаю:

Директор муниципального казённого
общеобразовательного учреждения средней
общеобразовательной школы №8 с. Садового
Арзгирского района Ставропольского края



«14» августа 2024г.

ПРИМЕРНОЕ
Десятидневное меню завтраков для 5-11 классов
школьной столовой МКОУ СОШ № 8
с. Садового Арзгирского района Ставропольского края

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Осенне-зимний

2024 г

Разработано на основании «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников»
Издательство «Дели принт», 2005 г

Итого за завтрак		590	15,69	17,30	73,39	509,45	356,15	213,20	71,30	330,62	4,78	100,00	0,08	0,20	2,04	1,70
7 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
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
619/2009																
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	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4
г/п	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	Итого за завтрак	600	27,41	25,57	104,75	778,87	648,64	67,49	59,60	253,25	6,38	0,04	0,16	0,19	4,25	7,68
8 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
Грудка (п - б), тушенная 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
290/333																
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
г/п	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
376/2005	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
г/п	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
376/2005	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																
Рагу из птицы (грудка)		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
289/2011																
399/2014	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4
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
г/п	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
376/2005	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																
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
294/2011																
333/2011	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
303/2011	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
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	24,9	218,34	105,84	21,67	29,17	69,17	1,34	0	0,14	0,07	1,29	0
376/2005	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