

СОГЛАСОВАНО:

Начальник

Территориального отдела управления

Роспотребнадзора по Ставропольскому краю

в Буденновском районе

В.В.Пронькин

«    »                      2020 г

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора Муниципального казенного

общеобразовательного учреждения

средней общеобразовательной

школы №4 село Петропавловское

Арзгирского района Ставропольского края

Е.А. Смирнова

«    »                      2020 г

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

Возрастная категория: 1-4 классы

№рецепт.	Наименование блюд	масса порции	белки	жиры	углеводы	эн.ценность	минеральные вещества(мг)					витамины(мг)				
							K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
<b>1 ДЕНЬ</b>																
<b>ОБЕД</b>																
82/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,93	5,92	11,64	114,06	363,08	37,83	24,65	52,72	1,11	0,01	0,02	0,04	0,69	19,99
250/2005	Бефстроганов	100	15,52	21,13	5,51	306,05	330,86	35,29	24,34	180,84	2,26	0,03	0,01	0,18	3,78	2,47
309/2005	Макаронные изделия отварные	150	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
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	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 обед		27,09	33,95	126,03	971,75	864,84	105,74	86,48	348,11	5,36	0,07	0,17	0,29	5,76	22,70
<b>2 ДЕНЬ</b>																
<b>ОБЕД</b>																
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,81	2,91	20,71	121,53	475,90	15,10	24,05	63,50	0,80	0,00	0,00	0,00	1,08	16,50
258/2014	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	80/5	11,91	7,96	9,31	157,52	346,46	48,53	43,12	185,70	0,80	0,04	0,09	0,10	0,94	6,22
312/2005	Пюре картофельное	150	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
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
	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 обед		22,44	17,54	107,32	683,42	1658,83	129,07	118,66	395,85	3,87	0,07	0,24	0,23	4,94	49,01
<b>3 ДЕНЬ</b>																
<b>ОБЕД</b>																
102/2011	Суп картофельный с бобовыми	250	5,97	5,52	20,14	155,67	474,89	29,54	35,51	87,55	1,87	0,01	0,18	0,04	1,26	11,63
291/2005	Плов из птицы	225	21,85	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
358/2005	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,30	0,06	37,97	151,26	74,22	8,68	2,40	11,90	0,84	0,00	0,00	0,00	0,12	1,20
	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 обед		32,13	27,37	121,29	904,83	982,59	96,64	95,37	357,81	6,81	40,81	0,46	0,36	11,61	15,91

	<b>4 ДЕНЬ</b>															
	<b>ОБЕД</b>															
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,03	5,9	10,39	106,71	406,37	35,11	22,93	52,07	0,39	0,01	0	0,01	0,66	28,97
305/2014	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	80/5	13,759	7,611	11,79	179,81	203,33	12,46	59,03	121,5	1,21	41,34	0,0413	0,0413	6,6672	1,062
309/2005	Макаронные изделия отварные	150	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
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
	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 обед		25,5854	19,475	113	750,22	746,059	80,916	108,779	268,847	3,3026	41,377	0,1793	0,1453	8,5592	30,35
	<b>5 ДЕНЬ</b>															
	<b>ОБЕД</b>															
80/2014	Суп картофельный с крупой	250	2,12	2,85	17,31	104,33	466,2	14,5	23,5	59,65	0,77	0	0	0	1,16	16,5
260/2005	Гуляш	100	16,5	15,66	2,81	231,53	305,77	11,33	21,26	158,8	2,25	0	0	0	3,71	2,44
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	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 обед		20,79	18,16	76,07	576,27	412,21	33,60	50,43	227,97	3,62	0,00	0,14	0,07	5,00	2,68
	<b>6 ДЕНЬ</b>															
	<b>ЗАВТРАК</b>															
	<b>ОБЕД</b>															
82/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,93	5,92	11,64	114,06	363,08	37,83	24,65	52,72	1,11	0,01	0,02	0,04	0,69	19,99
619/2009	Тефтели с соусом красным основным	80/50	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	150	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
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	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 обед		26,84	30,77	134,14	946,31	785,37	87,74	84,15	296,12	4,80	0,04	0,18	0,21	4,60	23,83
	<b>7 ДЕНЬ</b>															
	<b>ОБЕД</b>															
80/2014	Суп картофельный с крупой	250	2,12	2,85	17,31	104,33	466,2	14,5	23,5	59,65	0,77	0	0	0	1,16	16,5
259/2005	Жаркое по-домашнему	200	22,53	18,24	19,69	351,41	988,14	23,76	49,58	251,89	3,64	0,00	0,00	0,19	5,97	24,74
372/201	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	94,60	111,80	6,80	3,60	4,40	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00

4																
	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 обед:		28,82	22,81	84,32	680,74	1637,44	67,46	95,18	365,84	6,34	0	0,138	0,284	8,362	45,32
	<b>8 ДЕНЬ</b>															
	<b>ОБЕД</b>															
102/2011	Суп картофельный с бобовыми	250	5,97	5,52	20,14	155,67	474,89	29,54	35,51	87,55	1,87	0,01	0,18	0,04	1,26	11,63
290/333/2011	Птица(филе), тушеная в соусе сметанном с томатом и луком	80/50	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	150	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
	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
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
	Итого за обед		31,10	23,32	121,77	831,65	848,04	141,88	136,89	437,61	9,49	37,54	0,74	0,37	8,86	14,04
	<b>9 ДЕНЬ</b>															
	<b>ОБЕД</b>															
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,03	5,90	10,39	106,71	406,37	35,11	22,93	52,07	0,39	0,01	0,00	0,01	0,66	28,97
289/2011	Рагу из птицы (филе)	80/150	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
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	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 обед		21,33	20,88	101,46	695,11	1273,31	90,88	94,28	283,02	3,91	24,61	0,25	0,25	7,24	42,92
	<b>10 ДЕНЬ</b>															
	<b>ОБЕД</b>															
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,81	2,91	20,71	121,53	475,90	15,10	24,05	63,50	0,80	0,00	0,00	0,00	1,08	16,50
305/2014	Котлета рубленая из птицы	80	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
303/2011	каша вязкая из пшеничной крупы с маслом сливочным	150	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
333/2011	Соус сметанный с томатом и луком	50	0,58	1,77	2,39	27,69	40,20	10,11	3,60	11,39	0,16	10,35	0,01	0,01	0,07	0,70
377	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,17	60,05	24,25	5,60	3,00	5,60	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	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 обед		27,11	19,04	116,12	759,82	933,91	80,63	140,45	372,11	5,62	51,69	0,24	0,16	9,58	21,06
	Всего за 10 дней		254,2	253,3	1004,1	7800,1	10142,6	914,7	1010,7	3353,3	53,1	196,2	2,7	2,4	74,5	267,8

Среднее значение за 1 день		25,4	25,3	100,4	780,0	1014,3	91,5	1010,7	335,3	5,3	19,6	0,3	0,2	7,5	26,8
----------------------------	--	------	------	-------	-------	--------	------	--------	-------	-----	------	-----	-----	-----	------