СОГЛАСОВАНО:
Начальник территориального
отдела Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю
в Буденновском районе
_____ В.В. Пронькин
«20» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной
школы №3 с. Арзгир
Арзгирского района
Ставропольского края
_____ И.Н. Лахно
«20» августа 2020 г.

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

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№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
	1 ДЕНЬ															
	ОБЕД															
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
82/2005	рщ с капустой и картофелем со сметан	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
255/2011	печень по - строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	203,90	33,24	17,47	239,32	5,00	5782,00	0,20	145,02	6,34	8,45
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
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	760	28,84	28,30	148,60	1003,10	822,27	119,38	101,21	507,54	9,81	5782,04	0,41	145,17	8,79	28,68
	2 ДЕНЬ															
	ОБЕД															
82/2005	рщ с капустой и картофелем со сметан	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
268/348	котлеты из говядины с соусом томатны	110	12,27	10,06	14,04	195,35	324,36	18,76	26,56	123,17	1,32	26,20	0,08	0,12	2,81	0,71
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
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
	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	510	23,66	21,94	99,91	706,76	847,45	94,94	81,03	276,77	4,50	26,24	0,24	0,25	4,73	23,58
	3 ДЕНЬ															
	ОБЕД															
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
288	Курица отварная с маслом сливочным	90	18,79	20,66	0,39	262,40	140,96	44,80	16,23	133,60	1,52	78,56	0,04	0,13	4,96	1,89
171	каша рассыпчатая перловая с маслом	100	3,09	5,19	21,94	146,66	58,27	20,94	14,06	107,51	0,63	26,66	0,03	0,03	0,57	0,00
139	Капуста тушенная	50	1,02	1,84	3,95	38,50	168,36	29,37	10,42	20,30	0,42	0,00	0,02	0,02	0,34	8,54
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	735	33,18	34,83	107,83	884,89	988,00	155,73	97,12	410,76	6,33	105,23	0,41	0,31	8,48	23,34
	4 ДЕНЬ															
	ОБЕД															
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем с	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
292	Птица тушеная в соусе с овощами	180	16,01	12,45	15,48	237,6	596,38	70,85	40,16	167,96	3,65	45	0,17	0,18	5,27	10,46
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	6,24
	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	690	22,49	19,91	81,07	601,11	1074,65	128,96	81,59	269,93	5,12	45,01	0,308	0,284	7,162	39,75
	5 ДЕНЬ															
	ОБЕД															
87/2010	суп картоф с рыби конс	250	8,6	8,41	14,33	167,25	0,23	15,25	1,09	3,06	43,84	109,42	40,03	2,02	40,03	2,02

294/348	Котлета рубленная из птицы с соусом томатным	110	16,11	8,87	14,19	202,16	314,79	17,22	62,49	128,17	1,35	7,2	0,046	0,045	6,74	1,77
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
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	760	37,74	25,90	144,70	980,33	537,91	104,21	160,53	407,03	52,09	116,65	40,59	2,28	50,95	4,03
	6 ДЕНЬ															
	ЗАВТРАК															
	ОБЕД															
82/2005	рщ с капустой и картофелем со сметан	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	130	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	790	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
	7 ДЕНЬ															
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
372/2014	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
	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:	700	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
	8 ДЕНЬ															
	ОБЕД															
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	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	3
	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	725	36,27	27,31	115,08	879,97	908,97	88,56	92,97	345,91	6,00	40,81	0,46	0,36	11,49	14,95
	9 ДЕНЬ															
	ОБЕД															
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
294/2011	Биточки рубленные из птицы с маслом сливочным	90	15,76	7,61	11,79	179,81	203,33	12,46	59,03	121,5	1,21	41,34	0,04	0,04	6,67	1,06
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
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
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	740	27,29	20,47	137,27	863,02	854,22	88,27	121,85	300,02	4,40	41,38	0,18	0,12	8,74	31,23
	10 ДЕНЬ															
	ОБЕД															
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
229	рыба тушенная в соусе с овощами	100	12,68	6,44	4,94	136,50	422,78	50,80	63,09	210,85	1,11	7,57	0,07	0,07	0,17	4,85
312/2005	Пюре картофельное	150	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
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

/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	750	22,71	16,96	104,42	683,99	1793,34	135,61	152,30	445,87	4,84	7,60	0,22	0,18	4,23	50,12
Всего за 10 дней		744	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