

**СОГЛАСОВАНО:**

И.О. территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по СК в Шпакском районе  
в Шпакском районе (В.Евгеева)  
356240, г. Михайловск, Почтовая, д.40

« 31 » июля 2023 год

**СОГЛАСОВАНО:**

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №30»

Директор \_\_\_\_\_ (Е.Н.Силина)

« 31 » июля 2023 год



**УТВЕРЖДАЮ:**

Организатор питания

\_\_\_\_\_ (подпись)  
« 31 » июля 2023 год



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ,  
ПОЛЬЗУЮЩИХСЯ ЛЬГОТОЙ  
НА ОДНОРАЗОВОЕ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ,  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
ШПАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА**

Меню составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2009 года издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2014 года издания.

Главный технолог казенного учреждения «Центр по  
техническому обслуживанию, капитальному ремонту  
и безопасности образовательных учреждений»

*Н.В.Котова*

Н.В.Котова

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)					Витамины(мг)					Стоимость блюда (руб.)
			Белки	Жиры	Углеводы		К	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
<b>Первая неделя</b>																	
<b>1 ДЕНЬ (понедельник)</b>																	
258/2014	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	90/5	14,54	8,53	10,54	173,71	390,59	56,37	48,58	209,13	0,90	24,01	0,10	0,11	1,06	7,07	42,48
53/2007	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	200	4,52	6,90	36,84	227,96	1283,68	24,44	51,98	131,08	2,03	0,00	0,00	0,00	2,94	45,20	14,00
399/2014	Сок фруктовый	1 шт./200	1,00	0,20	20,20	92,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,00	20,36
г/п	Хлеб пшеничный	40	3,08	5,4	19,92	104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0	0	0,616	0	2,82
г/п	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	2,17
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	79,8	0,036	0,024	0,3	15	7,43
<b>Итого за обед</b>			<b>25,48</b>	<b>21,51</b>	<b>100,28</b>	<b>664,71</b>	<b>2167,27</b>	<b>123,81</b>	<b>146,86</b>	<b>439,01</b>	<b>7,60</b>	<b>103,81</b>	<b>0,13</b>	<b>0,14</b>	<b>5,32</b>	<b>71,27</b>	<b>89,25</b>
<b>2 ДЕНЬ (вторник)</b>																	
260/2005	Гуляш	90	16,46	15,16	2,55	208,28	275,92	15,18	19,17	142,81	2,02	0,00	0,00	0,00	3,34	2,25	45,53
302/2005	Капа пшеничная рассыпчатая	200	8,69	5,78	38,77	237,56	118,20	16,90	58,90	137,00	4,07	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	9,35
372/2014	Компот из свежих плодов (яблоки)	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	5,37
г/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	5,4	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0	2,11
г/п	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	37,6	13,6	16,4	48	0,92	0	0	0	0	0	2,89
г/п	Вафли в индивидуальной упаковке	1 шт./50	0,75	0,25	10,5	48	174	4	21	14	0,18	0	0	0	0	5	8,37
<b>Итого за обед</b>			<b>31,01</b>	<b>27,23</b>	<b>104,32</b>	<b>739,44</b>	<b>755,62</b>	<b>64,28</b>	<b>129,57</b>	<b>371,11</b>	<b>8,55</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,70</b>	<b>11,25</b>	<b>73,62</b>
<b>3 ДЕНЬ (среда)</b>																	
619/2009	Тефтели с соусом красным основным	90/75	15,66	19,78	16,54	324,35	294,71	31,40	26,20	147,58	1,95	120,00	0,02	0,12	2,98	4,50	40,55
309/2005	Макаронные изделия отварные	200	7,13	5,82	47,49	275,43	85,93	21,14	11,09	60,49	0,83	31,50	0,00	0	0	0	13,00
г/п	Хлеб пшеничный	40	3,08	5,4	19,92	104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0	0	0,616	0	2,82
г/п	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	2,17
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	0	0,018	0,024	0,12	6	6,68
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,65
<b>Итого за обед</b>			<b>28,42</b>	<b>31,42</b>	<b>110,67</b>	<b>824,93</b>	<b>557,09</b>	<b>89,74</b>	<b>74,19</b>	<b>306,59</b>	<b>4,87</b>	<b>151,50</b>	<b>0,04</b>	<b>0,14</b>	<b>3,71</b>	<b>10,50</b>	<b>66,85</b>
<b>4 ДЕНЬ (четверг)</b>																	
291/2005	Плов из птицы	300	34,46	23,91	52,99	623,34	482,90	57,96	51,94	277,94	4,07	374,40	0,19	0,30	12,00	4,00	44,00
399/2014	Сок фруктовый (в ассортименте) в индивидуальной упаковке	1 шт./200	1,00	0,20	20,20	92,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,00	20,36
г/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	5,4	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0	2,11

г/п	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	2,17
Итого за обед			39,75	29,87	98,39	848,24	789,20	89,96	82,74	352,84	8,04	374,40	0,19	0,30	12,86	8,00	68,64
<b>5 ДЕНЬ (пятница)</b>																	
305/2014	Котлета рубленая из птицы	90	17,6996	4,5066	13,2578	165,626	227,69	12,82	66,306	135,77	1,352	61,78	0,0465	0,0465	7,5052	1,195	26,38
139/2005	Капуста тушеная	200	4,73	8,26	20,07	175,46	755,70	118,78	43,16	84,18	1,63	120,00	0,08	0,10	1,79	105,86	13,40
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	31,76	126,40	0,60	0,60	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	6,46
г/п	Хлеб пшеничный	36	2,772	5,4	17,928	94,32	45,72	9,36	12,6	29,88	0,576	0	0	0	0,5544	0	2,53
г/п	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	2,17
г/п	Фрукты (апельсины)	200	1,6	0,4	15	76	310	70	22	34	0,2	20	0,12	0,06	0,6	76	21,0
Итого за обед			29,22	18,93	108,27	692,10	1367,91	221,76	156,37	319,83	4,47	201,78	0,24	0,21	10,45	183,30	71,94
<b>Вторая неделя</b>																	
<b>6 ДЕНЬ (понедельник)</b>																	
291/2005	Плов из птицы	300	34,46	23,91	52,99	623,34	482,90	57,96	51,94	277,94	4,07	374,40	0,19	0,30	12,00	4,00	44,00
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	79,8	0,036	0,024	0,3	15	7,43
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,65
г/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	5,4	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0	2,11
г/п	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	37,6	13,6	16,4	48	0,92	0	0	0	0	0	2,89
Итого за обед			39,87	29,91	99,10	843,93	745,45	90,56	93,04	370,56	6,41	454,20	0,23	0,32	12,76	19,00	58,08
<b>7 ДЕНЬ (вторник)</b>																	
229/2005	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	13,87	11,78	5,95	149,37	377,04	41,24	41,24	213,58	0,93	504,01	0,10	0,10	1,39	4,92	42,11
312/2005	Пюре картофельное	200	4,45	5,92	49,08	227,50	178,10	24,80	26,40	65,30	2,05	0,00	0,00	0,00	0,46	4,00	16,14
372/2014	Компот из свежих плодов (яблоки)	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	5,37
г/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	5,4	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0	2,11
г/п	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	2,17
Итого за обед			22,77	23,62	104,11	604,37	733,24	90,84	94,04	344,18	5,03	504,01	0,10	0,10	2,31	12,92	67,90
<b>8 ДЕНЬ (среда)</b>																	
250/2005	Бефстроганов	90	17,40	20,12	4,97	275,84	297,78	41,95	21,91	162,75	2,03	0,03	0,01	0,17	3,40	2,22	51,69
309/2005	Макаронные изделия отварные	200	7,13	5,82	47,49	275,43	85,93	21,14	11,09	60,49	0,83	31,50	0,00	0	0	0	13,00
377/2005	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	2,85
г/п	Фрукты (яблоки)	1 шт./200	0,80	0,80	19,60	94,00	556,00	32,00	18,00	22,00	4,40	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	17,00
г/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	5,4	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0	2,11
г/п	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	2,17
Итого за обед			29,72	32,50	112,43	838,22	1030,26	118,69	76,80	311,74	8,83	31,53	0,01	0,17	3,86	25,02	88,81

9 ДЕНЬ (четверг)																	
305/2014	Котлета рубленая из птицы	90	17,69	4,506	13,2578	165,626	227,69	12,82	66,306	135,77	1,352	61,78	0,0465	0,0465	7,5052	1,195	26,38
302/2005	Капша пшеничная рассыпчатая	200	8,69	5,78	38,77	237,56	118,20	16,90	58,90	137,00	4,07	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	9,35
399/2014	Сок фруктовый (в ассортименте) в индивидуальной упаковке	1 шт./200	1,00	0,20	20,20	92,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,00	20,36
г/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	5,4	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0	2,11
г/п	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	2,17
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	0	0,018	0,024	0,12	6	6,68
Итого за обед			32,15	16,31	98,93	636,49	736,79	75,52	164,41	372,87	9,75	61,78	0,06	0,07	9,39	11,20	67,04
10 ДЕНЬ (пятница)																	
300/2014	Птица отварная	90	18,99	12,24	0,00	185,63	160,20	35,10	18,00	128,70	1,62	18,00	0,03	0,12	4,32	0,00	40,43
75/2005	Икра свекольная	200	3,70	15,14	22,27	241,70	668,32	76,65	47,90	98,40	2,56	0,00	0,03	0,06	0,68	27,50	13,20
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	9,77
г/п	Хлеб пшеничный	40	3,08	5,4	19,92	104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0	0	0,616	0	2,82
г/п	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	2,17
г/п	Фрукты ( бананы)	200	3	1	42	192	696	16	84	56	0,18	40	0	0,1	0	20	16,0
Итого за обед			31,05	34,20	132,42	929,69	1677,74	157,03	178,60	364,20	6,53	58,00	0,06	0,28	5,74	48,70	84,38
Всего за 10 дней			309,4	265,5	1068,9	7622,1	10560,6	1122,2	1196,6	3552,9	70,1	1941,0	1,1	1,7	71,1	401,2	736,5
Среднее значение за 1 день			30,9	26,6	106,9	762,2	1056,1	112,2	119,7	355,3	7,0	194,1	0,11	0,17	7,1	40,1	73,65

Примечание: в зависимости от сезона, фрукты апельсины, могут быть заменены на мандарины в количестве соответствующем 200 граммам. Замены других фруктов (яблоки и бананы) не допускаются.