

СОГЛАСОВАНО:

И.о. начальника отдела
Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю
по СК в Шпаковском районе
356240, Ставропольский край, Пochtовая, д.40
(подпись) *В.В.Евтева*

«05» августа 2023 год

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №30»

Директор *(подпись)* (Е.Н.Силина)

«05» августа 2023 год

УТВЕРЖДАЮ:

Организатор питания

(подпись)
(подпись учреждения)

«05» августа 2023 год

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
ШПАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА**

Меню составлено на основании:

- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2009 года издания;
- сборника рецептур 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»

(подпись)
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 | Са | Mg | P | Fe | А | В1 | В2 | PP | С | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Первая неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 ДЕНЬ (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 183/2005 | Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 200 | 6,5 | 5,5 | 44,8 | 261,5 | 258,5 | 186,9 | 55,9 | 233,2 | 3,0 | 29,3 | 0,0 | 0,1 | 1,6 | 1,7 | 14,23 |
| 3 /2005 | Бутерброд с сыром | 50 | 5,8 | 8,88 | 15,01 | 165,65 | 58,75 | 164,90 | 11,10 | 28,70 | 0,52 | 52,00 | 0,05 | 0,03 | 0,48 | 0 | 17,19 |
| 399/2014 | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (в ассортименте) | 1 шт./200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 240 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 4 | 20,36 |
| г/п | Вафли в индивидуальной упаковке | 50 | 0,75 | 0,25 | 10,5 | 48 | 174 | 4 | 21 | 14 | 0,18 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 5 | 8,37 |
| г/п | Фрукты (апельсины) | 1 шт./200 | 1,6 | 0,4 | 15 | 76 | 310 | 70 | 22 | 34 | 0,2 | 20 | 0,12 | 0,06 | 0,6 | 76 | 21,00 |
| Итого за завтрак | | | 15,7 | 15,2 | 105,5 | 643,2 | 1041,3 | 439,8 | 118,0 | 323,9 | 6,7 | 101,3 | 0,2 | 0,2 | 3,1 | 86,7 | 81,15 |
| 2 ДЕНЬ (вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 139/2005 | Капуста тушеная | 150 | 3,54 | 6,20 | 15,00 | 131,35 | 565,38 | 86,14 | 32,10 | 62,75 | 1,21 | 76,00 | 0,06 | 0,08 | 1,33 | 79,36 | 10,05 |
| г/п | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | 25,4 | 5,2 | 7 | 16,6 | 0,32 | 0 | 0,032 | 0,016 | 0,308 | 0 | 1,41 |
| г/п | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 36,2 | 18,8 | 6,8 | 8,2 | 24 | 0,46 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,44 |
| г/п | Фрукты (яблоки) | 1 шт./200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 556 | 32 | 18 | 22 | 4,4 | 10 | 0 | 0,04 | 0 | 20 | 17,00 |
| 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 |
| 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 | 6 | 0,018 | 0,024 | 0,12 | 6 | 6,68 |
| Итого за завтрак | | | 26,77 | 20,14 | 67,87 | 565,63 | 1423,23 | 181,84 | 93,90 | 283,37 | 8,77 | 110,00 | 0,14 | 0,28 | 6,08 | 105,36 | 78,60 |
| 3 ДЕНЬ (среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 223/2005 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200/57 | 28,23 | 20,58 | 54,42 | 516,93 | 397,17 | 408,91 | 55,49 | 447,01 | 0,97 | 44,55 | 0,00 | 0,39 | 0,09 | 0,00 | 82,35 |
| 382/2005 | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,80 | 25,07 | 145,36 | 206,96 | 125,52 | 31,00 | 116,20 | 0,98 | 22,12 | 0,04 | 0,16 | 0,17 | 1,30 | 12,93 |
| г/п | Фрукты (бананы) | 1 шт./200 | 3 | 1 | 42 | 192 | 696 | 16 | 84 | 56 | 0,18 | 40 | 0 | 0,1 | 0 | 20 | 16,00 |
| Итого за завтрак | | | 35,00 | 25,38 | 121,49 | 854,29 | 1300,13 | 550,43 | 170,49 | 619,21 | 2,13 | 106,67 | 0,04 | 0,65 | 0,26 | 21,30 | 111,28 |
| 4 ДЕНЬ (четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 268/2005 | Биточек из говядины с маслом сливочным | 90/9 | 14,99 | 23,42 | 16,08 | 332,96 | 257,18 | 16,60 | 22,12 | 146,48 | 2,16 | 40,50 | 0,03 | 0,15 | 3,41 | 0,99 | 52,08 |
| 309/2005 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,35 | 4,4 | 35,62 | 206,9 | 64,46 | 10,35 | 8,32 | 45,38 | 0,62 | 23,85 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,79 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|-------------------------------------|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 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 | 6,46 |
| г/п | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | 25,4 | 5,2 | 7 | 16,6 | 0,32 | 0 | 0,032 | 0,016 | 0,308 | 0 | 1,41 |
| 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 | 6 | 0,018 | 0,024 | 0,12 | 6 | 6,68 |
| | Итого за завтрак | | 22,80 | 28,48 | 94,92 | 727,06 | 432,24 | 46,55 | 45,84 | 233,66 | 3,49 | 70,35 | 0,08 | 0,19 | 3,84 | 7,23 | 76,42 |
| | 5 ДЕНЬ (пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 229/2005 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 120 | 13,87 | 11,78 | 5,95 | 149,37 | 377,04 | 34,98 | 41,24 | 213,58 | 0,93 | 504,01 | 0,10 | 0,10 | 1,39 | 4,92 | 42,11 |
| 312/2005 | Пюре картофельное | 150 | 3,27 | 5,11 | 22,10 | 147,57 | 764,57 | 42,44 | 32,99 | 96,75 | 1,19 | 29,05 | 0,01 | 0,04 | 1,69 | 25,97 | 12,15 |
| г/п | Хлеб пшеничный йодированный | 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 | 2,11 |
| 377/2005 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 15,17 | 60,05 | 24,25 | 5,6 | 3 | 5,6 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,8 | 2,85 |
| г/п | Фрукты (яблоки) | 1 шт./200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 556 | 32 | 18 | 22 | 4,4 | 10 | 0 | 0,04 | 0 | 20 | 17,00 |
| 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 |
| | Итого за завтрак | | 20,71 | 18,71 | 80,28 | 541,53 | 1933,96 | 131,22 | 117,73 | 378,43 | 7,94 | 622,86 | 0,19 | 0,23 | 3,84 | 68,69 | 83,65 |

Вторая неделя

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | 6 ДЕНЬ (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 395/2005 | Вареники из полуфабриката промышленного производства (с фаршем картофельным) | 200 | 16,07 | 4,12 | 29,60 | 219,73 | 88,20 | 59,19 | 25,90 | 103,50 | 0,51 | 42,97 | 0,98 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 44,23 |
| 213/2014 | Яйца вареные | 1 шт./40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 56,00 | 22,00 | 4,80 | 76,80 | 1,00 | 100,00 | 0,03 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 7,36 |
| г/п | Хлеб пшеничный йодированный | 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 | 2,11 |
| 399/2014 | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (в ассортименте) | 1 шт./200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 240 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 4 | 20,36 |
| 50/2009 | Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,4 | 189 | 24,6 | 9 | 22,2 | 0,42 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,2 | 9,28 |
| г/п | Фрукты (апельсины) | 1 шт./200 | 1,6 | 0,4 | 15 | 76 | 310 | 70 | 22 | 34 | 0,2 | 20 | 0,12 | 0,06 | 0,6 | 76 | 21,00 |
| | Итого за завтрак | | 27,20 | 15,56 | 84,64 | 600,73 | 921,30 | 197,59 | 80,20 | 275,40 | 5,41 | 162,97 | 1,18 | 0,26 | 1,46 | 84,20 | 104,34 |
| | 7 ДЕНЬ (вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173/2005 | Каца вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" | 200 | 7,28 | 5,64 | 40,68 | 240,81 | 139,16 | 136,14 | 72,94 | 237,96 | 3,37 | 20,90 | 0,23 | 0,18 | 0,52 | 1,24 | 11,81 |
| 3/2005 | Бутерброд с сыром | 50 | 5,8 | 8,88 | 15,01 | 165,65 | 58,75 | 164,9 | 11,1 | 28,7 | 0,52 | 61,5 | 0,048 | 0,0255 | 0,477 | 0 | 17,19 |
| 377/2005 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 15,17 | 60,05 | 24,25 | 5,6 | 3 | 5,6 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,8 | 2,85 |
| г/п | Фрукты (яблоки) | 1 шт./200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 556 | 32 | 18 | 22 | 4,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20 | 17,00 |
| | Итого за завтрак | | 13,98 | 15,32 | 90,46 | 560,51 | 778,16 | 338,64 | 105,04 | 294,26 | 8,69 | 82,40 | 0,28 | 0,21 | 1,00 | 24,04 | 48,84 |

| 8 ДЕНЬ (среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|---|-----------|-------|-------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|--|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 292/2005 | Птица, тушенная в соусе с овощами | 300 | 35,04 | 31,93 | 28,83 | 557,34 | 1157,60 | 78,52 | 82,60 | 328,60 | 4,50 | 1056,80 | 0,28 | 0,36 | 13,19 | 27,30 | 54,53 | |
| 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 | 6,46 | |
| г/п | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | 25,4 | 5,2 | 7 | 16,6 | 0,32 | 0 | 0,032 | 0,016 | 0,308 | 0 | 1,41 | |
| г/п | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 36,2 | 18,8 | 6,8 | 8,2 | 24 | 0,46 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,44 | |
| 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 | 6 | 0,018 | 0,024 | 0,12 | 6 | 6,68 | |
| г/п | Фрукты (бананы) | 1 шт./200 | 3 | 1 | 42 | 192 | 696 | 16 | 84 | 56 | 0,18 | 40 | 0 | 0,1 | 0 | 20 | 16 | |
| Итого за завтрак | | | 41,82 | 33,83 | 120,89 | 972,74 | 1983,00 | 120,92 | 190,20 | 450,40 | 5,85 | 1102,80 | 0,33 | 0,50 | 13,62 | 53,54 | 84,52 | |
| 9 ДЕНЬ (четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 258/2014 | Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным | 90/5 | 14,54 | 8,53 | 10,54 | 173,71 | 390,59 | 54,71 | 48,58 | 209,13 | 0,90 | 24,02 | 0,10 | 0,11 | 1,06 | 7,07 | 42,48 | |
| 312/2005 | Пюре картофельное | 150 | 3,27 | 5,11 | 22,10 | 147,57 | 764,57 | 42,44 | 32,99 | 96,75 | 1,19 | 29,05 | 0,01 | 0,04 | 1,69 | 25,97 | 12,15 | |
| 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 йодированный | 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 | 2,11 | |
| 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 | |
| Итого за завтрак | | | 20,58 | 14,66 | 65,07 | 469,47 | 1380,11 | 116,15 | 106,27 | 350,50 | 3,51 | 132,87 | 0,19 | 0,20 | 3,51 | 48,04 | 65,31 | |
| 10 ДЕНЬ (пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 223/2005 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200/57 | 28,23 | 20,58 | 54,42 | 516,93 | 397,17 | 408,91 | 55,49 | 447,01 | 0,97 | 44,55 | 0,00 | 0,39 | 0,09 | 0,00 | 82,35 | |
| 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 | 2,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 4,00 | 5,37 | |
| г/п | Йогурт в индивидуальной упаковке | 1 шт.125 | 1,875 | 0,625 | 26,25 | 120 | 435 | 10 | 52,5 | 35 | 0,18 | 27,5 | 0 | 0,25 | 0 | 12,5 | 25,63 | |
| г/п | Фрукты (яблоки) | 1 шт./200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 556 | 32 | 18 | 22 | 4,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20 | 17,00 | |
| Итого за завтрак | | | 31,07 | 22,17 | 124,15 | 825,53 | 1499,97 | 457,71 | 129,59 | 508,41 | 6,43 | 74,05 | 0,00 | 0,65 | 0,09 | 36,50 | 130,35 | |
| Всего за 10 дней | | | 255,6 | 209,5 | 955,3 | 6760,6 | 12693,4 | 2580,9 | 1157,3 | 3717,5 | 58,9 | 2566,3 | 2,6 | 3,4 | 36,8 | 535,6 | 867,0 | |
| Среднее значение за 1 день | | | 25,6 | 20,9 | 95,5 | 676,1 | 1269,3 | 258,1 | 115,7 | 371,8 | 5,9 | 256,6 | 0,26 | 0,34 | 3,7 | 53,6 | 86,70 | |

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.