

**СОГЛАСОВАНО:**

Заместитель начальника отдела  
санитарного надзора  
Управления Роспотребнадзора  
по Ставропольскому краю  
(М.И.Сорокина)

« 29 » августа 2024 год  
355008, г. Ставрополь, пер. Валеева, 4

**СОГЛАСОВАНО:**

МБОУ СОШ № 1 г. Михайловск  
(наименование учреждения)  
(А.И.Иванова)

МБОУ СОШ № 3 г. Михайловск  
(наименование учреждения)  
(С.А.Филопова)

МБОУ СОШ № 4 г. Михайловск  
(наименование учреждения)  
(Н.Л.Попова)

МБОУ СОШ № 5 г. Михайловск  
(наименование учреждения)  
(Л.Н.Степова)

МКОУ СОШ № 1 г. Новомарьевская  
(наименование учреждения)  
(Е.В.Ного)

МБОУ СОШ № 19 с. Верхнерусское  
(наименование учреждения)  
(С.А.Шотт)

МБОУ СОШ № 24 г. Михайловск  
(наименование учреждения)  
(Е.В.Сергеева)

МБОУ СОШ № 23 г. Михайловск  
(наименование учреждения)  
(Е.С.Сиденко)

**УТВЕРЖДАЮ:**

ИП Звягина Надежда Ильинична  
(наименование учреждения организатора питания)  
(Н.И.Звягина)

« 29 » августа 2024 год

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
1 – 4 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
ШПАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
(на период с 01.12.2024 г. по 30.05.2025 г. 2024/2025 учебного года)**

Меню составлено на основании:

- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 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»

Н.В.Котова

М.М.И.О.С.И.Ф.О.  
1-4

№ рецептуры	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)							Стоимость блюда (руб.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины(мг)					
												A	B1		B2	PP	C
<b>Первая неделя</b>																	
<b>1 ДЕНЬ (понедельник)</b>																	
<b>ОБЕД</b>																	
82/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,92	11,64	114,06	363,08	47,03	24,65	52,72	1,11	250,01	0,02	0,04	0,69	19,99	8,29
229/2005	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	90/50	19,75	6,07	7,34	164,72	631,25	71,09	80,51	312,12	1,49	2,92	0,02	0,02	1,90	4,95	47,03
125/2005	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,58	7,95	28,66	200,85	996,30	19,70	40,55	103,40	1,60	0,05	0,00	0,00	2,28	35,00	16,27
388/2005	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	132,60	10,60	3,40	3,40	0,60	0,00	0,00	0,00	0,24	200,00	7,11	
г/л	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/л	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,94	126,7	65,8	23,8	28,7	84	1,61	0	0	0	0	0	4,20
г/л	Фрукты свежие ( апельсин) калиброванный	1 шт./180	1,6	0,4	15	76	310	70	22	34	0,2	20	0,12	0,06	0,6	76	19,80
70/2005	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	84,6	13,8	8,4	14,4	0,36	0	0,012	0,012	0,06	3	3,30
<b>Итого за обед</b>																	
		1135	36,49	26,91	142,11	953,73	2525,13	270,82	225,71	645,54	7,76	272,98	0,17	0,13	6,53	338,94	108,49
<b>2 ДЕНЬ (вторник)</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	200,00	0,00	0,00	1,08	16,50	5,84
290/2005	Птица, тушеная в соусе сметанном с томатом	90/50	24,37	25,17	3,16	337,52	404,85	12,54	113,65	225,58	1,89	89,46	0,00	0,00	13,78	3,50	40,53
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	180	8,81	5,08	50,35	274,47	1,61	1,54	0,21	194,53	4,70	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	8,90
372/2014	Компот из свежих плодов (яблока)	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	5,26
г/л	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/л	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,94	126,7	65,8	23,8	28,7	84	1,61	0	0	0	0	0	4,20
70/2005	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	84,6	13,8	8,4	14,4	0,36	0	0,012	0,012	0,06	3	3,30
г/л	Фрукты свежие ( яблоко) калиброванное	1 шт./180	0,72	0,72	17,64	84,6	500,4	28,8	16,2	19,8	3,96	0	0	0	0	18	14,40
<b>Итого за обед</b>																	
		1130	45,81	40,33	165,60	1178,22	1708,46	115,38	212,31	647,71	15,00	289,50	0,01	0,01	15,69	45,00	84,93
<b>3 ДЕНЬ (среда)</b>																	
<b>ОБЕД</b>																	
96/2005	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,41	6,10	17,44	136,70	489,95	27,66	28,95	74,65	0,94	200,01	0,01	0,01	1,18	16,77	7,47
279/2005	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с луком	90/50	12,94	15,37	13,46	247,25	288,30	38,26	21,82	107,49	1,21	0,02	0,02	0,09	2,03	3,73	47,16



82/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,92	11,64	114,06	363,08	47,03	24,65	52,72	1,11	250,01	0,02	0,04	0,69	19,99	8,29
291/2005	Плов из птицы	90/270	31,02	22,44	47,69	561,00	434,61	43,22	46,75	250,15	3,66	48,96	0,17	0,27	10,80	3,60	44,91
70/2005	Овощи натуральные соленные (помидоры или капуста квашеная)	60	0,87	0,06	0,93	10,8	177	18,6	10,8	17,1	0,45	0	0,018	0,015	0,27	12	4,88
388/2005	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	132,60	10,60	12,40	3,40	3,40	0,60	0,00	0,00	0,00	0,24	200,00	7,11
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,94	126,7	65,8	23,8	28,7	84	1,61	0	0	0	0	0	4,20
г/п	Фрукты свежие ( апельсин) калиброванный	1 шт./180	1,6	0,4	15	76	310	70	22	34	0,2	20	0,12	0,06	0,6	76	19,80
	<b>Итого за обед</b>	<b>1085</b>	<b>44,57</b>	<b>35,33</b>	<b>153,72</b>	<b>1152,16</b>	<b>1424,59</b>	<b>228,04</b>	<b>153,80</b>	<b>482,86</b>	<b>8,43</b>	<b>318,97</b>	<b>0,33</b>	<b>0,38</b>	<b>13,37</b>	<b>311,59</b>	<b>91,70</b>
	<b>7 ДЕНЬ (вторник)</b>																
	<b>ОБЕД</b>																
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250	5,97	5,52	20,14	155,67	474,89	38,74	35,51	87,55	1,87	250,01	0,18	0,04	1,26	11,63	5,95
229/2005	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	90/50	19,75	6,07	7,34	164,72	631,25	71,09	80,51	312,12	1,49	2,92	0,02	0,02	1,90	4,95	47,03
312/2005	Пюре картофельное	180	3,89	6,56	26,46	180,51	915,75	49,34	39,41	114,95	1,40	0,04	0,00	0,00	2,00	31,15	15,04
372/2014	Компот из свежих плодов (яблока)	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	5,26
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,94	126,7	65,8	23,8	28,7	84	1,61	0	0	0	0	0	4,20
70/2005	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	84,6	13,8	8,4	14,4	0,36	0	0,012	0,012	0,06	3	3,30
г/п	Фрукты свежие ( яблоко) калиброванное	1 шт./180	0,72	0,72	17,64	84,6	500,4	28,8	16,2	19,8	3,96	0	0	0	0	18	14,4
г/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке (зефир)	1 шт./50	0,4	0,05	39,9	162	23	12,5	3	6	0,7	0	0	0	0,1	0	23,0
	<b>Итого за обед</b>	<b>1180</b>	<b>39,84</b>	<b>25,37</b>	<b>185,22</b>	<b>1107,60</b>	<b>2870,99</b>	<b>257,87</b>	<b>232,83</b>	<b>684,72</b>	<b>13,07</b>	<b>252,97</b>	<b>0,21</b>	<b>0,07</b>	<b>6,09</b>	<b>72,73</b>	<b>120,67</b>
	<b>8 ДЕНЬ (среда)</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	200,00	0,00	0,00	1,08	16,50	5,84
274/2015	Зразы рубленые из мяса говядины	90	10,43	18,57	3,00	221,72	231,21	30,13	16,59	104,61	1,19	0,02	0,00	0,11	1,79	3,60	40,18
143/2005	Рагу из овощей с маслом сливочным	180/5	3,34	13,18	23,30	232,25	710,14	31,58	37,17	92,90	1,10	400,03	0,01	0,00	1,70	24,12	15,83
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко,яблоко-виноград, мультифрукт)	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	22,00
г/п	Фрукты свежие ( апельсин) калиброванный	1 шт./180	1,60	0,40	15,00	76,00	310,00	70,00	22,00	34,00	0,20	20,00	0,12	0,06	0,60	76,00	19,80

г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,94	126,7	65,8	23,8	28,7	84	1,61	0	0	0	0	0	4,20
70/2005	Овоши натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	84,6	13,8	8,4	14,4	0,36	0	0,012	0,012	0,06	3	3,30
	<b>Итого за обед</b>	<b>1085</b>	<b>28,13</b>	<b>41,56</b>	<b>132,07</b>	<b>1008,99</b>	<b>2181,15</b>	<b>211,41</b>	<b>162,41</b>	<b>448,91</b>	<b>8,85</b>	<b>620,04</b>	<b>0,14</b>	<b>0,18</b>	<b>6,40</b>	<b>127,22</b>	<b>113,65</b>
	<b>9 ДЕНЬ (четверг)</b>																
	<b>ОБЕД</b>																
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,03	5,90	10,39	106,71	406,37	40,63	22,93	52,07	0,39	250,01	0,00	0,01	0,66	28,97	7,21
305/2014	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	90/10	17,7788	11,684	13,3865	231,065	229,967	14,998	66,603	137,651	1,372	46,547	0,0465	0,0465	7,5052	1,195	32,60
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	180	8,81	5,08	50,35	274,47	1,61	1,54	0,21	194,53	4,70	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	8,90
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	6,78
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,94	126,7	65,8	23,8	28,7	84	1,61	0	0	0	0	0	4,20
70/2005	Овоши натуральные соленые (помидоры или капуста квашеная)	60	0,87	0,06	0,93	10,8	177	18,6	10,8	17,1	0,45	0	0,018	0,015	0,27	12	4,88
г/п	Фрукты свежие (яблоко) калиброванное	1 шт./180	0,72	0,72	17,64	84,6	500,4	28,8	16,2	19,8	3,96	0	0	0	0	18	14,4
	<b>Итого за обед</b>	<b>1095</b>	<b>39,12</b>	<b>29,68</b>	<b>173,30</b>	<b>1091,75</b>	<b>1445,25</b>	<b>141,96</b>	<b>162,94</b>	<b>546,65</b>	<b>13,32</b>	<b>296,59</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>9,21</b>	<b>60,40</b>	<b>81,48</b>
	<b>10 ДЕНЬ (пятница)</b>																
	<b>ОБЕД</b>																
96/2005	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,41	6,10	17,44	136,70	489,95	27,66	28,95	74,65	0,94	200,01	0,01	0,01	1,18	16,77	7,47
292/2005	Птица, тушеная в соусе сметанном с томатом с овощами	90/270	28,30	35,21	25,97	547,52	1084,18	60,65	154,10	328,47	27,62	89,95	0,01	0,01	15,53	26,97	56,15
352/2005	Кисель из яблок	200	0,12	0,12	29,27	116,06	85,20	8,40	2,70	9,46	0,66	0,00	0,01	0,01	3,09	3,00	5,97
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,94	126,7	65,8	23,8	28,7	84	1,61	0	0	0	0	0	4,20
г/п	Фрукты свежие (яблоко) калиброванное	1 шт./180	0,72	0,72	17,64	84,6	500,4	28,8	16,2	19,8	3,96	0	0	0	0	18	14,4
70/2005	Овоши натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	84,6	13,8	8,4	14,4	0,36	0	0,012	0,012	0,06	3	3,30
	<b>Итого за обед</b>	<b>1085</b>	<b>40,50</b>	<b>48,45</b>	<b>140,18</b>	<b>1150,38</b>	<b>2373,63</b>	<b>176,10</b>	<b>256,55</b>	<b>572,28</b>	<b>35,95</b>	<b>289,96</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>20,63</b>	<b>67,74</b>	<b>93,98</b>
	<b>Всего за 10 дней</b>	<b>11105</b>	<b>389,1</b>	<b>348,9</b>	<b>1556,3</b>	<b>10869,8</b>	<b>19979,6</b>	<b>2031,9</b>	<b>1908,9</b>	<b>5387,4</b>	<b>134,0</b>	<b>3248,6</b>	<b>1,6</b>	<b>1,5</b>	<b>109,7</b>	<b>1322,0</b>	<b>979,5</b>
	<b>Среднее значение за 1 день</b>	<b>1110,5</b>	<b>38,9</b>	<b>34,9</b>	<b>155,6</b>	<b>1087,0</b>	<b>1998,0</b>	<b>203,2</b>	<b>190,9</b>	<b>538,7</b>	<b>13,4</b>	<b>324,9</b>	<b>0,16</b>	<b>0,15</b>	<b>11,0</b>	<b>132,2</b>	<b>98</b>

**Примечание:** в зависимости от сезона, фрукты апельсинны, могут быть заменены на мандарины в количестве соответствующем не менее 180 граммам.