

**СОГЛАСОВАНО:**

Заместитель начальника отдела  
санитарного надзора  
Управления Роспотребнадзора  
по СК  
М.И.Сорокина  
2024 год  
« 29 » августа 2024 года  
355008, г. Ставрополь, пер. Фадеев

**СОГЛАСОВАНО:**

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

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

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

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

МКОУ СОШ №17 ст. Новомарьевская  
(наименование учреждения)  
(Е.В.Нога)

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 ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ДЕТЕЙ-  
ИНВАЛИДОВ И ДЕТЕЙ С ОВЗ  
5 – 11 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 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

083 5-11

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)							Витамины(мг)			Суммарность (г/гб)
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C		
																K	
<b>Первая неделя</b>																	
<b>1 ДЕНЬ (понедельник)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
183/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным и сахаром	230/10/10	10,384	13,92	53,229	378,01	314,69	227,94	67,92	283,88	3,7	0,05	0	0	1,9274	2,093	25,45
3/2005	Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским	30/5/15	5,76	8,85	14,9	165,7	58,75	164,9	10,65	107,45	0,49	0,0565	0	0,057	0,522	0,42	17,34
377/2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	15,2	60	24,3	5,7	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8	2,96
г/л	Хлеб пшеничный	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0,032	0,016	0,308	0	0	1
г/л	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>577</b>	<b>21,084</b>	<b>24,97</b>	<b>110,389</b>	<b>746,61</b>	<b>470,14</b>	<b>420,74</b>	<b>109,07</b>	<b>473,53</b>	<b>6,06</b>	<b>0,1065</b>	<b>0</b>	<b>0,057</b>	<b>2,7574</b>	<b>5,313</b>	<b>49,75</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	100/50	21,81	6,18	7,34	174,08	685,85	76,29	87,66	343,32	1,60	2,92	0,02	0,02	2,07	4,95	51,99
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	12,40	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	5,50	24,90	131,00	63,50	13,00	17,50	41,50	0,80	0,00	0,00	0,00	0,77	0,00	2,50
г/л	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
70/2005	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	13	141	23	14	24	0,6	0	0,02	0,02	0,1	5	5,30
	<b>Итого за обед</b>	<b>985</b>	<b>35,96</b>	<b>26,53</b>	<b>120,95</b>	<b>856,09</b>	<b>2307,33</b>	<b>208,42</b>	<b>208,26</b>	<b>628,34</b>	<b>7,45</b>	<b>252,98</b>	<b>0,06</b>	<b>0,08</b>	<b>6,14</b>	<b>264,94</b>	<b>94,46</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1562</b>	<b>57,0395</b>	<b>51,501</b>	<b>231,3395</b>	<b>1602,7</b>	<b>2777,465</b>	<b>629,155</b>	<b>317,33</b>	<b>1101,87</b>	<b>13,51</b>	<b>253,08</b>	<b>0,0605</b>	<b>0,1336</b>	<b>8,8954</b>	<b>270,3</b>	<b>144,21</b>
<b>2 ДЕНЬ (вторник)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
223/2005	Запеканка из творога со ступеням молоком	200/80	26,4302	19,138	63,9048	534,733	458,652	449,632	58,134	454,84	0,824	18,924	0	0,39	0,0739	0	84,23
382/2005	Какао с молоком	200	3,772	3,8	25,068	145,36	206,96	125,52	31	116,2	0,98	22,12	0,044	0,158	0,172	1,3	13,47
г/л	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0,08	0,04	0,77	0	2,5
г/л	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3
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	10	0	0,04	0	18	14,4
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>680</b>	<b>38,0722</b>	<b>29,758</b>	<b>148,6128</b>	<b>986,193</b>	<b>1276,512</b>	<b>633,952</b>	<b>143,334</b>	<b>692,34</b>	<b>7,714</b>	<b>51,044</b>	<b>0,124</b>	<b>0,628</b>	<b>1,0159</b>	<b>19,3</b>	<b>117,6</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	Грибы, тушеная в соусе сметанном с томатом	100/50	27,06	27,89	3,16	372,80	446,89	13,70	126,03	250,20	2,09	99,54	0,00	0,00	15,33	3,76	44,33
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	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	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	13	141	23	14	24	0,6	0	0,02	0,02	0,1	5	5,30
	<b>Итого за обед</b>	980	46,79	42,23	141,80	1097,90	1287,70	90,14	205,89	638,13	11,02	299,58	0,02	0,02	17,27	29,26	75,35
	<b>Всего за день</b>	1660	84,8596	71,991	290,4088	2084,088	2564,216	724,088	349,226	1330,47	18,73	350,62	0,064	0,608	18,286	48,56	192,95
	<b>3 ДЕНЬ (среда)</b>																
	<b>ЗАВТРАК</b>																
289/2005	Рагу из птицы	100/280	32,1043	28,477	23,2799	479,355	1115,225	45,395	67,388	283,033	4,153	558,4	0,1456	0,2808	12,504	27,28	48,05
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	6,78
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
70/2005	Овощи натуральные соленые (помидоры или капуста квашеная)	100	1,45	0,10	1,55	18,00	295,00	31,00	18,00	28,50	0,75	0,00	0,03	0,03	0,45	20,00	8,14
	<b>Итого за завтрак</b>	680	41,1443	34,677	98,5899	845,255	1521,325	106,995	123,388	413,033	6,883	558,4	0,1756	0,3058	13,724	47,52	68,47
	<b>ОБЕД</b>																
96/2005	Расольник 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	100/50	14,37	16,49	15,15	269,25	317,72	32,98	28,07	120,85	1,42	0,02	0,04	0,10	2,05	4,03	51,83
309/2005	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,40	5,75	42,61	251,84	77,25	12,52	9,97	54,40	0,75	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	12,60
377/2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	15,2	60	24,3	5,7	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8	2,96
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	13	141	23	14	24	0,6	0	0,02	0,02	0,1	5	5,10
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
	<b>Итого за обед</b>	992	31,23	34,54	134,10	952,29	1160,72	131,86	121,99	381,00	6,05	200,06	0,06	0,13	4,10	28,60	85,66
	<b>Всего за день</b>	1672	72,3739	69,212	232,6859	1797,546	2682,041	238,852	245,378	794,028	12,94	758,46	0,2387	0,4321	17,826	76,12	134,13
	<b>4 ДЕНЬ (четверг)</b>																
	<b>ЗАВТРАК</b>																
229/2005	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	100/50	21,814	6,183	7,338	174,08	685,85	76,29	87,66	343,32	1,596	2,92	0,02	0,02	2,066	4,95	31,09
312/2005	Пиоре картофельное	180	3,892	6,555	26,462	180,51	915,75	49,34	39,41	114,95	1,4	0,035	0	0	2,002	31,18	13,01
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	3,1
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	13	141	23	14	24	0,6	0	0,02	0,02	0,1	5	5,10



ЗАВТРАК																	
210/2005	Омлет натуральный с маслом сливочным	116/10	11,11	20,31	1,59	235,54	159,02	83,08	14,22	183,26	2,03	0,07	0,00	0,00	0,00	0,39	31,82
50/2009	Консервы овощные закусочные икра кабачковая (порции)	80	1,52	7,12	6,16	95,2	252	32,8	12	29,6	0,56	0	0	0	0	5,6	15,3
3 /2005	Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским	30/5/15	5,76	8,85	14,90	165,70	58,75	164,90	10,65	107,45	0,49	0,06	0,00	0,06	0,52	0,42	17,34
377/2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	15,2	60	24,3	5,7	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8	2,96
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0	1,00
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
г/п	Фрукты свежие ( апельсин) калибровальный	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 завтрак</b>	<b>696</b>	<b>24,932</b>	<b>38,88</b>	<b>79,912</b>	<b>775,34</b>	<b>876,47</b>	<b>378,68</b>	<b>89,37</b>	<b>436,51</b>	<b>5,148</b>	<b>20,127</b>	<b>0,12</b>	<b>0,117</b>	<b>1,43</b>	<b>85,21</b>	<b>91,22</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
291/2005	Плов из пшны	100/280	30,54	35,53	49,21	644,92	517,35	35,30	139,98	313,92	3,16	95,20	0,05	0,03	15,81	6,16	49,29
388/2005	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	132,6	10,6	12,4	3,4	3,4	0,6	0	0	0	0,24	200	7,11
70/2005	Овощи натуральные соленные (помидоры или капуста квашеная)	100	1,45	0,10	1,55	18,00	295,00	31,00	18,00	28,50	0,75	0,00	0,03	0,03	0,45	20,00	8,14
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
	<b>Итого за обед</b>	<b>935</b>	<b>45,28</b>	<b>35,25</b>	<b>134,02</b>	<b>1082,94</b>	<b>1253,00</b>	<b>166,61</b>	<b>134,27</b>	<b>457,87</b>	<b>8,38</b>	<b>304,41</b>	<b>0,24</b>	<b>0,36</b>	<b>14,06</b>	<b>243,71</b>	<b>78,33</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1631</b>	<b>70,2161</b>	<b>74,135</b>	<b>213,9335</b>	<b>1858,28</b>	<b>2129,47</b>	<b>545,285</b>	<b>223,64</b>	<b>894,381</b>	<b>13,53</b>	<b>324,53</b>	<b>0,3585</b>	<b>0,4766</b>	<b>15,486</b>	<b>328,9</b>	<b>169,55</b>
	<b>7 ДЕНЬ (вторник)</b>																
	<b>ЗАВТРАК</b>																
182/2005	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным и сахаром	230/10/10	7,7982	12,108	44,6707	316,825	230,329	165,53	51,386	211,786	2,876	0,05	0	0	1,4958	1,495	22,39
3 /2005	Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским	30/5/15	5,76	8,85	14,9	165,7	58,75	164,9	10,65	107,45	0,49	0,0565	0	0,057	0,522	0,42	17,34
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
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0	1
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>19,3982</b>	<b>23,358</b>	<b>106,8307</b>	<b>717,425</b>	<b>601,479</b>	<b>366,63</b>	<b>97,536</b>	<b>409,836</b>	<b>7,636</b>	<b>0,1065</b>	<b>0</b>	<b>0,057</b>	<b>2,7258</b>	<b>5,915</b>	<b>65,73</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	100/50	21,81	6,18	7,34	174,08	685,85	76,29	87,66	343,32	1,60	2,92	0,02	0,02	2,07	4,95	51,99
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



88/2005	Шн: из свежей капусты с картошкой 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	100/10	19,7448	12,271	14,817	250,068	255,246	16,428	73,962	152,724	1,522	51,729	0,0517	0,0517	8,3401	1,328	35,43
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
70/2005	Овощи натуральные соленные (помидоры или капуста квашеная)	100	1,45	0,10	1,55	18,00	295,00	31,00	18,00	28,50	0,75	0,00	0,03	0,03	0,45	20,00	8,14
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	0,24	6,78	
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
	<b>Итого за обед</b>	945	39,62	29,44	150,87	997,15	1069,33	120,19	153,10	529,32	9,35	301,77	0,08	0,08	10,22	50,53	71,96
	<b>Всего за день</b>	1625	70,3033	56,469	307,6948	1960,456	2305,553	706,137	279,483	1132,77	16,44	311,79	0,1232	0,3222	12,58	71,19	170,26
	<b>10 ДЕНЬ (пятница)</b>																
	<b>ЗАВТРАК</b>																
279/2005	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с луком	100/50	14,37	16,49	15,15	269,25	317,72	32,98	28,07	120,85	1,42	0,02	0,04	0,10	2,05	4,03	51,83
309/2005	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,40	5,75	42,61	251,84	77,25	12,52	9,97	54,40	0,75	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	12,60
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
70/2005	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	13	141	23	14	24	0,6	0	0,02	0,02	0,1	5	5,30
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
	<b>Итого за завтрак</b>	730	29,44	28,56	119,80	838,57	881,71	115,49	95,09	307,04	7,37	0,06	0,04	0,12	3,29	13,03	97,23
	<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	100/280	30,92	37,46	25,97	578,32	1125,06	61,77	166,14	352,41	27,82	99,75	0,01	0,01	17,03	27,23	60,19
352/2005	Кнесь 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
70/2005	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	13	141	23	14	24	0,6	0	0,02	0,02	0,1	5	5,30
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
	<b>Итого за обед</b>	935	41,40	49,88	116,38	1065,58	1951,71	150,82	249,79	562,02	31,97	299,76	0,05	0,04	22,17	51,99	84,43
	<b>Всего за день</b>	1665	70,84	78,44	236,17	1904,16	2833,42	266,32	344,88	869,06	39,34	299,81	0,09	0,15	25,47	65,03	181,66
	<b>Всего за 10 дней</b>	16295	697,8	637,0	2441,6	18062,9	26109,1	4842,9	3064,2	10028,6	174,3	3579,7	1,8	3,5	163,8	1188,4	1648,2
	<b>Среднее значение за 1 день</b>	1629,5	69,8	63,7	244,2	1806,3	2610,9	484,3	306,4	1002,9	17,4	358,0	0,18	0,35	16,4	118,8	165