

**СОГЛАСОВАНО:**

Управление Роспотребнадзора  
по Ставропольскому краю

« 09 » 04 2024/год  
(подпись)

**СОГЛАСОВАНО:**

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа  
№5»

Директор (Л.Н. Стецова)  
« 09 » 04 2024/год  
(подпись)

**УТВЕРЖДАЮ:**

Организатор питания

(наименование учреждения)

« 09 » 04 2024/год  
(подпись)

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
ШПАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
НА 2 ПОЛУГОДИЕ 2023-2024 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 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»

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	
<b>Первая неделя</b>																	
<b>1 ДЕНЬ (понедельник)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
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	14,28
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	17,46
372/2014	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	94,6	111,8	6,8	3,6	4,4	0,88	2	0	0,01	0	4	5,89
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	8,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>13,2</b>	<b>14,8</b>	<b>94,2</b>	<b>569,7</b>	<b>603,1</b>	<b>362,6</b>	<b>91,6</b>	<b>280,3</b>	<b>4,6</b>	<b>83,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>2,1</b>	<b>10,7</b>	<b>45,63</b>
<b>2 ДЕНЬ (вторник)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
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	50,54
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	9,97
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	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	2,22
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	2,28
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	1,58
70/2005	Овощи натуральные соленые (помидоры)	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	9,90
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>27,28</b>	<b>19,82</b>	<b>57,69</b>	<b>519,47</b>	<b>978,73</b>	<b>150,44</b>	<b>87,10</b>	<b>272,07</b>	<b>4,94</b>	<b>173,80</b>	<b>0,17</b>	<b>0,24</b>	<b>6,42</b>	<b>94,36</b>	<b>76,50</b>
<b>3 ДЕНЬ (среда)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
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	83,77
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	13,47
г/п	Фрукты ( яблоко)	1 шт./200	0,8	0,8	19,6	94	556	32	18	22	4,4	10	0	0,04	0	20	19,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>32,80</b>	<b>25,18</b>	<b>99,08</b>	<b>756,29</b>	<b>1160,13</b>	<b>566,43</b>	<b>104,49</b>	<b>585,21</b>	<b>6,35</b>	<b>76,67</b>	<b>0,04</b>	<b>0,59</b>	<b>0,26</b>	<b>21,30</b>	<b>116,24</b>
<b>4 ДЕНЬ (четверг)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
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	53,63
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	9,69



# ВТРЕПЖДАЮ:

8/2009	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	6,52
1	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	1,48
0/2005	Овощи натуральные соленые (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	9,90
<b>Итого за завтрак</b>		<b>529</b>	<b>22,80</b>	<b>28,48</b>	<b>94,91</b>	<b>727,06</b>	<b>432,24</b>	<b>46,54</b>	<b>45,84</b>	<b>233,66</b>	<b>3,49</b>	<b>70,35</b>	<b>0,08</b>	<b>0,19</b>	<b>3,84</b>	<b>7,23</b>	<b>81,23</b>
<b>5 ДЕНЬ (пятница)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
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	42,63
112/2005	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	11,65
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	2,22
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	3,05
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>20,35</b>	<b>18,60</b>	<b>77,75</b>	<b>529,59</b>	<b>1759,96</b>	<b>122,82</b>	<b>105,72</b>	<b>362,84</b>	<b>7,40</b>	<b>543,06</b>	<b>0,16</b>	<b>0,20</b>	<b>3,55</b>	<b>53,68</b>	<b>59,57</b>
<b>Вторая неделя</b>																	
<b>6 ДЕНЬ (понедельник)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
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	36,50
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	11,01
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	2,22
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	22,96
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	10,24
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>25,60</b>	<b>15,16</b>	<b>69,64</b>	<b>524,73</b>	<b>611,30</b>	<b>127,59</b>	<b>58,20</b>	<b>241,40</b>	<b>5,21</b>	<b>142,97</b>	<b>1,06</b>	<b>0,20</b>	<b>0,86</b>	<b>8,20</b>	<b>82,93</b>
<b>7 ДЕНЬ (вторник)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
173/2005	Каша 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	11,55
1/2005	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	17,46
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	3,05
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	8,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>13,93</b>	<b>14,77</b>	<b>81,35</b>	<b>514,51</b>	<b>396,16</b>	<b>310,64</b>	<b>108,04</b>	<b>286,26</b>	<b>4,47</b>	<b>82,40</b>	<b>0,28</b>	<b>0,22</b>	<b>0,99</b>	<b>9,04</b>	<b>40,06</b>
<b>8 ДЕНЬ (среда)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
292/2005	Птица, тушеная 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	61,09



8/2009	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	6,52
п	Хлеб пшеничный йодированный	30	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	2,22
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	2,28
0/2005	Овощи натуральные соленые(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	9,90
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>620</b>	<b>40,25</b>	<b>33,25</b>	<b>87,29</b>	<b>825,04</b>	<b>1309,16</b>	<b>110,92</b>	<b>113,80</b>	<b>414,55</b>	<b>6,06</b>	<b>1062,80</b>	<b>0,35</b>	<b>0,41</b>	<b>13,78</b>	<b>33,54</b>	<b>82,02</b>
	<b>9 ДЕНЬ (четверг)</b>																
	<b>ЗАВТРАК</b>																
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	44,30
112/2005	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	11,65
176/2005	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	1,58
п/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	2,22
70/2005	Овощи натуральные соленые (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	9,90
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>20,58</b>	<b>14,67</b>	<b>65,07</b>	<b>469,47</b>	<b>1380,10</b>	<b>116,15</b>	<b>106,26</b>	<b>350,50</b>	<b>3,51</b>	<b>132,87</b>	<b>0,19</b>	<b>0,20</b>	<b>3,52</b>	<b>48,04</b>	<b>69,67</b>
	<b>10 ДЕНЬ (пятница)</b>																
	<b>ЗАВТРАК</b>																
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	83,77
158/2005	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	10,62
п/п	Фрукты ( яблоки)	1 шт./200	0,8	0,8	19,6	94	556	32	18	22	4,4	0	0	0	0	20	19,00
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>29,33</b>	<b>21,44</b>	<b>111,99</b>	<b>762,19</b>	<b>1027,39</b>	<b>449,59</b>	<b>75,89</b>	<b>480,91</b>	<b>6,21</b>	<b>54,55</b>	<b>0,00</b>	<b>0,43</b>	<b>0,21</b>	<b>21,20</b>	<b>113,39</b>
	<b>Всего за 10 дней</b>		<b>246,1</b>	<b>206,2</b>	<b>839,0</b>	<b>6198,1</b>	<b>9658,2</b>	<b>2363,7</b>	<b>896,9</b>	<b>3507,7</b>	<b>52,3</b>	<b>2422,8</b>	<b>2,4</b>	<b>2,8</b>	<b>35,5</b>	<b>307,3</b>	<b>767,2</b>
	<b>Среднее значение за 1 день</b>		<b>24,6</b>	<b>20,6</b>	<b>83,9</b>	<b>619,8</b>	<b>965,8</b>	<b>236,4</b>	<b>89,7</b>	<b>350,8</b>	<b>5,2</b>	<b>242,3</b>	<b>0,24</b>	<b>0,28</b>	<b>3,5</b>	<b>30,7</b>	<b>76,72</b>