

868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0,03	0	0	0	0	0	0,032	0,016	0,308	0	0,24	6,52	
г/л	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,54	0,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,032	0,016	0,308	0	0	2,22		
г/л	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	0,024	0,12	0	0	2,28	
70/2005	Овощи натуральные соленные (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	0,018	0,024	0,12	0	6	9,90	
	Итого за завтрак	620	40,25	33,25	87,29	825,04	1309,10	110,92	113,80	414,55	6,06	1062,80	0,35	0,41	13,78	33,54	82,02					
	9 ДЕНЬ (четверг)																					
	ЗАВТРАК																					
258/2014	Шницель рыбный натуральный с майонез сливочным	90/8	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					
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	11,65					
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	0	0	0	1,58		
г/л	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 соленные (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					
	Итого за завтрак		20,58	14,67	65,07	469,47	1380,10	116,15	106,26	350,50	3,51	132,87	0,19	0,20	3,52	48,04	69,67					
	10 ДЕНЬ (пятница)																					
	ЗАВТРАК																					
223/2005	Запеканка из творога со фруктовыми наполнителями	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					
358/2005	Кисель из сока виноградного или яблочного 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					
г/л	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					
	Итого за завтрак		29,33	21,44	111,99	762,19	1027,39	449,59	75,89	480,91	6,21	54,55	0,00	0,43	0,21	21,20	113,39					
	Всего за 10 дней																					
			246,1	206,2	839,0	6198,1	9658,2	2363,7	896,9	3507,7	52,3	2422,8	2,4	2,8	35,5	307,3	767,2					
	Среднее значение за 1 день																					
			24,6	20,6	83,9	619,8	965,8	236,4	89,7	350,8	5,2	242,3	0,24	0,28	3,5	30,7	76,72					

Дата регистрации	Применение 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	A	B1	B2	PP	C	
Первая неделя																	
1 ДЕНЬ (понедельник)																	
ЗАВТРАК																	
00/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	6,5	5,5	44,8	261,5	186,9	55,9	233,2	3,0	29,3	0,0	0,1	1,6	1,7	14,28	
01/2005	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,88	15,01	165,05	58,75	11,10	28,70	0,52	52,00	0,05	0,03	0,48	0	17,46	
02/2005	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	94,6	6,8	3,6	4,4	0,88	2	0	0,01	0	4	5,89	
03/2005	Вафли в индивидуальной упаковке	50	0,75	0,25	10,5	48	4	21	14	0,18	0	0	0,01	0	5	8,00	
Итого за завтрак		500	13,2	14,8	94,2	569,7	362,6	91,6	280,3	4,6	83,3	0,0	0,1	2,1	10,7	45,63	
2 ДЕНЬ (вторник)																	
ЗАВТРАК																	
00/2014	Птица отварная	90	18,99	12,24	0,00	185,63	160,20	35,10	128,70	1,62	18,00	0,03	0,12	4,32	0,00	50,54	
13/2005	Капуста тушеная	150	3,54	6,20	15,00	131,35	565,38	86,14	62,75	1,21	76,00	0,06	0,08	1,33	79,36	9,97	
1/н	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,54	0,6	9,96	52,4	25,4	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0	2,22	
1/н	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	3,6	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	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
Итого за завтрак		560	27,28	19,82	57,69	519,47	978,73	150,44	272,07	4,94	173,80	0,17	0,24	6,42	94,36	76,50	
3 ДЕНЬ (среда)																	
ЗАВТРАК																	
223/2005	Запеканка из творога со ступенным молоком	200/57	28,23	20,58	54,42	516,93	397,17	408,91	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	116,20	0,98	22,12	0,04	0,16	0,17	1,30	13,47	
1/н	Фрукты (яблоко)	1 шт./200	0,8	0,8	19,6	94	55,6	32	18	22	4,4	10	0	0,04	0	19,00	
Итого за завтрак		600	32,80	25,18	99,08	756,29	1160,13	566,43	585,21	6,35	76,67	0,04	0,59	0,26	21,30	116,24	
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	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	45,38	0,62	23,85	0	0	0	0	9,69	

СОГЛАСОВАНО:

Управление Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю

(подпись)

« 09 » 01 2024 год

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №19»

Директор *С. А. Мобу*

« 09 » 01 2024 год

УТВЕРЖДАЮ:

Организатор питания

(подпись)
С. А. Мобу

« 09 » 01 2024 год

**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 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»

Э. В. Котова

Н.В.Котова