

СОГЛАСОВАНО:

Управление Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю

(подпись)

01

« 08 »

2024 год

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №19»
(наименование учреждения)

Директор

« 08 » 01

2024 год

УТВЕРЖДАЮ:

Организатор питания

(подпись)

01

2024 год

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ
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»

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	A	B1	B2	PP	C		
																		Вит
Первая неделя																		
1 ДЕНЬ (понедельник)																		
	ОБЕД																	
01/2005	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	7,31	
02/2014	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	24,01	0,10	0,11	1,06	7,07	44,30	
03/2007	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150	3,39	5,17	27,63	170,97	962,76	16,95	38,99	98,31	1,53	0,00	0,00	0,00	2,20	33,90	9,59	
07/2005	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,17	60,05	24,25	5,60	3,00	5,60	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	3,05	
0/0	Хлеб пшеничный	40	2,31	5,4	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0	2,96	
0/0	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	
00/2005	Оюши 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	
0/0	Вафли в индивидуальной упаковке	50	0,75	0,25	10,5	48	174	4	21	14	0,18	0	0	0,01	0	5	8,35	
	Итого за обед		26,25	25,69	107,16	734,29	2078,27	165,74	170,91	474,15	5,80	280,02	0,14	0,18	4,69	74,76	87,76	
2 ДЕНЬ (вторник)																		
	ОБЕД																	
00/2005	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	5,39	
00/2005	Гуляш	90	16,46	15,16	2,55	208,28	275,92	15,18	19,17	142,81	2,02	0,00	0,00	0,00	3,34	2,25	46,99	
00/2005	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8,69	5,78	38,77	237,56	118,20	16,90	58,90	137,00	4,07	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	6,95	
01/2014	Компот из свежих плодов (яблоки)	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	5,89	
0/0	Хлеб пшеничный	40	3,08	5,4	19,92	104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0	0	0,616	0	2,96	
0/0	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	
	Итого за обед		33,18	29,76	116,09	821,07	1060,82	74,58	132,02	416,91	9,10	200,00	0,00	0,00	5,93	22,75	70,48	
3 ДЕНЬ (среда)																		
	ОБЕД																	
00/2005	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	5,53	
00/2005	Гуляш с соусом красным основным	90/75	15,66	19,78	16,54	324,35	294,71	31,40	26,20	147,58	1,95	120,00	0,02	0,12	2,98	4,50	41,62	
00/2005	Макаронные изделия отварные	150	5,35	4,40	35,62	206,90	64,46	15,87	8,32	45,38	0,62	23,85	0,00	0,00	0,00	0,00	9,69	
0/0	Хлеб пшеничный	40	3,08	5,4	19,92	104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0	0	0,616	0	2,96	
0/0	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	

7/1/2005	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
37/6/2005	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
	Итого за обед		32.61	35.52	118.95	912.07	1010.51	123.21	106.93	379.03	6.53	399.86	0.22	0.18	4.97	22.13	73.56
	4 ДЕНЬ (четверг)																
	ОБЕД																
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	6.95
291/2005	Плов из птицы	225	25.85	20.23	39.74	467.50	362.18	43.38	38.96	208.46	3.05	280.80	0.14	0.23	9.00	3.00	38.11
399/2014	Сок фруктовый (в ассортименте) в индивидуальной упаковке	1 шт./200	1.00	0.20	20.20	92.00	240.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.40	4.00	22.96
г/л	Хлеб пшеничный	40	3.08	5.4	19.92	104.8	50.8	10.4	14	33.2	0.64	0	0	0	0.616	0	2.96
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	2.28
	Итого за обед		33.94	32.09	100.52	825.31	1087.54	118.60	96.18	343.72	7.58	530.81	0.15	0.23	10.68	35.97	73.3
	5 ДЕНЬ (пятница)																
	ОБЕД																
80/2014	Суп картофельный с крупой	250	2.12	2.85	17.31	104.33	466.20	15.60	23.50	59.65	0.77	200.00	0.00	0.00	1.16	16.50	4.89
305/2014	Котлета рубленая из птицы	90	17.69	4.506	13.2578	165.626	227.69	12.82	66.306	135.77	1.352	61.78	0.0465	0.0465	7.5052	1.195	31.97
139/2005	Капуста тушеная	150	3.54	6.20	15.00	131.35	565.38	89.08	32.10	62.75	1.21	76.00	0.06	0.08	1.33	79.36	9.97
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	6.52
г/л	Хлеб пшеничный	40	3.08	5.4	19.92	104.8	50.8	10.4	14	33.2	0.64	0	0	0	0.616	0	2.96
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	2.28
г/л	Фрукты (яблоки)	200	0.8	0.8	19.6	94	556	32	18	22	4.4	10	0	0.04	0	20	19.0
	Итого за обед		29.66	20.11	127.10	780.80	1894.87	170.70	166.21	349.37	9.09	347.78	0.11	0.16	10.61	117.30	77.61

Вторая неделя

	6 ДЕНЬ (понедельник)																
	ОБЕД																
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	7.31
291/2005	Плов из птицы	225	25.85	20.23	39.74	467.50	362.18	43.38	38.96	208.46	3.05	280.80	0.14	0.23	9.00	3.00	38.11
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
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
г/л	Хлеб пшеничный	40	3.08	5.4	19.92	104.8	50.8	10.4	14	33.2	0.64	0	0	0	0.616	0	2.96
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	2.28

			33,30	32,03	99,05	810,25	991,10	122,20	104,11	350,09	6,43	610,61	0,20	0,29	10,61	37,99	62,16
Итого за обед																	
7 ДЕНЬ (вторник)																	
ОБЕД																	
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250	5,97	5,32	20,14	155,67	474,89	38,74	35,51	87,55	1,87	250,01	0,18	0,04	1,26	11,63	5,53
209/2005	Рубе, тушенная в томате с овощами	120	13,87	11,78	5,95	149,37	377,04	41,24	41,24	213,58	0,93	504,01	0,10	0,10	1,39	4,92	42,63
312/2005	Пюре картофельное	150	3,27	5,11	22,10	147,57	764,57	48,69	32,99	96,75	1,19	29,06	0,01	0,04	1,69	25,97	11,65
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	5,89
г/п	Хлеб пшеничный	40	3,08	5,4	19,92	104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0	0	0,616	0	2,96
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
	Итого за обед		28,33	25,34	102,25	706,31	1807,30	156,07	139,64	471,49	6,20	783,08	0,29	0,17	4,96	46,51	70,96
8 ДЕНЬ (среда)																	
ОБЕД																	
38/2005	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	6,95
250/2005	Бифстроганов	90	17,40	20,12	4,97	275,84	297,78	41,95	21,91	162,75	2,03	0,03	0,01	0,17	3,40	2,22	53,22
309/2005	Макаронные изделия отварные	150	5,35	4,40	35,62	206,90	64,46	15,87	8,32	45,38	0,62	23,85	0,00	0,00	0,00	0,00	9,69
377/2005	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,17	60,05	24,25	5,60	3,00	5,60	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	3,05
г/п	Хлеб пшеничный	40	3,08	5,4	19,92	104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0	0	0,616	0	2,96
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
	Итого за обед		29,94	36,19	96,33	808,60	871,85	124,64	82,46	334,99	4,78	273,89	0,01	0,17	4,68	33,99	78,16
9 ДЕНЬ (четверг)																	
ОБЕД																	
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	5,39
305/2014	Котлета рубленая из птицы	90	17,69	4,506	13,2578	165,626	227,69	12,82	66,306	135,77	1,352	61,78	0,0465	0,0465	7,5052	1,195	31,97
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8,69	5,78	38,77	237,56	118,20	16,90	58,90	137,00	4,07	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	6,95
376/2005	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	14,97	57,65	12,85	2,80	2,20	4,12	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,58
г/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	5,4	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	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
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	8,35
	Итого за обед		34,33	19,21	123,41	763,27	1074,94	69,62	195,26	415,29	7,97	261,78	0,05	0,06	9,95	22,70	58,75
10 ДЕНЬ (пятница)																	
ОБЕД																	
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	8,72
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

75/2004	Цедра апельсинов	150	2,78	11,40	16,70	181,74	501,33	57,60	35,93	73,83	1,92	0,00	0,02	0,05	0,51	20,63	10,42
368/2005	Кефир из сока плодового или ягодного	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
4/4	Хлеб пшеничный	40	3,08	5,4	19,92	104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0	0	0,616	0	2,96
4/4	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,60	0	0	0	0	0	2,28
4/4	Фрукты (блоки)	200	0,8	0,8	19,6	94	556	32	18	22	4,4	10	0	0,04	0	20	19,0
76/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,18	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	6	0,018	0,024	0,12	6	9,9
	Итого за объект		30,82	36,42	123,39	916,83	1945,36	195,44	137,98	495,48	11,41	234,01	0,08	0,24	6,87	64,60	114,44
	Всего за 10 дней		312,1	295,4	1114,2	8678,6	13822,5	1320,8	1331,7	3946,5	74,9	3921,8	1,2	1,7	73,9	478,7	767,2
	Среднее значение за 1 день		31,2	29,5	111,4	867,9	1382,3	132,1	133,2	394,1	7,5	392,2	0,12	0,17	7,4	47,9	76,72