

СОГЛАСОВАНО:

Управление Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю

(подпись)

« 09 » с 1 2024 год

СОГЛАСОВАНО:

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

Директор

« 09 » с 1 2024 год

УТВЕРЖДАЮ:

Организатор питания

(подпись)

« 09 » с 1 2024 год

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ,
ПОЛЬЗУЮЩИХСЯ ЛЬГОТОЙ
НА ОДНОРАЗОВОЕ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ,
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
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	Применение, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)							Стоимость блюда (руб.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		К	Са	Mg	P	Fe	A	В1		В2	PP	C
Первая неделя																	
1 ДЕНЬ (понедельник)																	
2/8/2014	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	90/5	14,54	8,53	10,54	173,71	390,59	56,37	48,58	209,13	0,90	24,01	0,10	0,11	1,06	7,07	44,30
5/1/2007	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	200	4,52	6,90	36,84	227,96	1283,68	24,44	51,98	131,08	2,03	0,00	0,00	0,00	2,94	45,20	12,79
10/2/2014	Сок фруктовый	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
1/0	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
1/0	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
7/0/2005	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
Итого за обед																	
			25,48	21,51	100,28	664,71	2167,27	123,81	146,86	439,01	7,60	103,81	0,13	0,14	5,32	71,27	95,21
2 ДЕНЬ (вторник)																	
2/0/2005	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
10/2/2005	Каша пшеничная рассыпчатая	200	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	9,22
1/2/2014	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
1/0	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
1/0	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	37,6	13,6	16,4	48	0,92	0	0	0	0	0	3,04
Итого за обед																	
			30,26	26,98	93,82	691,44	581,62	60,28	108,57	357,11	8,37	0,00	0,00	0,00	4,70	6,25	67,37
3 ДЕНЬ (среда)																	
11/2/2009	Гефтели 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
10/2/2005	Макаронные изделия отварные	200	7,13	5,82	47,49	275,43	85,93	21,14	11,09	60,49	0,83	31,50	0,00	0	0	0	12,86
1/0	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
1/0	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
7/0/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	0	0,018	0,024	0,12	6	9,90
1/0/2005	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																	
			28,42	31,42	110,67	824,93	557,09	89,74	74,19	306,59	4,87	151,50	0,04	0,14	3,71	10,50	71,21
4 ДЕНЬ (четверг)																	
1/0/2/005	Плов из птицы	300	34,46	23,91	52,99	623,34	482,90	57,96	51,94	277,94	4,07	374,40	0,19	0,30	12,00	4,00	50,82
1/0/2/005	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
1/0	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

10/8/2014	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	0	2.28
10/9/2005	Итого за обед		38.85	29.67	93.36	316.29	573.45	81.56	77.74	344.44	5.64	374.40	0.19	0.30	12.46	6.80	58.38		
5 ДЕНЬ (пятница)																			
10/8/2014	Котлета рубленая из птицы	90	17.6996	4.5066	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		
10/9/2005	Капуста тушеная	200	4.73	8.26	20.07	175.46	755.70	118.78	43.16	84.18	1.63	120.00	0.08	0.10	1.79	105.86	13.30		
10/8/2009	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	0.24	6.52			
10/11/2009	Хлеб пшеничный	36	2.772	5.4	17.928	94.32	45.72	9.36	12.6	29.88	0.576	0	0	0.5544	0	2.67			
10/11/2009	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.26	54.3	28.2	10.2	12.3	36	0.69	0	0	0	0	2.28			
Итого за обед																			
			27.62	18.53	93.27	616.10	1057.91	151.76	134.37	285.83	4.27	181.78	0.12	0.15	9.85	107.30	56.74		

Вторая неделя

6 ДЕНЬ (понедельник)																			
9/1/2005	Плов из птицы	300	34.46	23.91	52.99	623.34	482.90	57.96	51.94	277.94	4.07	374.40	0.19	0.30	12.00	4.00	50.82		
10/10/2005	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		
10/16/2005	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	1.58			
10/11/2009	Хлеб пшеничный	30	2.31	5.4	14.94	78.6	38.1	7.8	10.5	24.9	0.48	0	0	0.462	0	2.22			
10/11/2009	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.4	37.6	13.6	16.4	48	0.92	0	0	0	0	3.04			
Итого за обед																			
			39.87	29.91	99.10	843.93	745.45	90.56	93.04	370.56	6.41	454.20	0.23	0.32	12.76	19.00	67.57		
7 ДЕНЬ (вторник)																			
20/9/2005	Рыба, тушеная 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		
11/2/2005	Пюре картофельное	200	4.45	5.92	49.08	227.50	178.10	24.80	26.40	65.30	2.05	0.00	0.00	0.00	0.46	4.00	15.48		
17/2/2014	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		
10/11/2009	Хлеб пшеничный	30	2.31	5.4	14.94	78.6	38.1	7.8	10.5	24.9	0.48	0	0	0.462	0	2.22			
10/11/2009	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.26	54.3	28.2	10.2	12.3	36	0.69	0	0	0	0	2.28			
Итого за обед																			
			22.77	23.62	104.11	604.37	733.24	90.84	94.04	344.18	5.03	504.01	0.10	0.10	2.31	12.92	68.52		
8 ДЕНЬ (среда)																			
20/9/2005	Бефстроганов	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		
10/9/2005	Макаронные изделия отварные	200	7.13	5.82	47.49	275.43	85.93	21.14	11.09	60.49	0.83	31.50	0.00	0	0	12.86			
17/11/2005	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		
10/11/2009	Фрукты (яблоки)	1 шт./200	0.80	0.80	19.60	94.00	556.00	32.00	18.00	22.00	4.40	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	19.00		
10/11/2009	Хлеб пшеничный	30	2.31	5.4	14.94	78.6	38.1	7.8	10.5	24.9	0.48	0	0	0.462	0	2.22			
10/11/2009	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.26	54.3	28.2	10.2	12.3	36	0.69	0	0	0	0	2.28			
Итого за обед																			
			29.72	32.50	112.43	838.22	1030.26	118.69	76.80	311.74	8.83	31.53	0.01	0.17	3.86	25.02	92.64		

