

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель начальника отдела

капитального ремонта

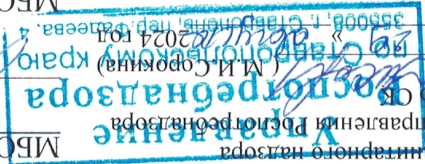
Управления жилищно-коммунального

по

«М. И. Соркина»

«Специализированный центр по

355008, г. Ставрополь, пер. Сидорова, 4»



СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ № 1 г. Михайловск

(наименование учреждения)

(А. И. Иванова)

« 29 » 2024 год

МБОУ СОШ № 3 г. Михайловск

(наименование учреждения)

(С. А. Филипова)

МБОУ СОШ № 1 г. Михайловск

(наименование учреждения)

(Е. И. Иванова)

МБОУ СОШ № 2 г. Михайловск

(наименование учреждения)

(И. Н. Степова)

МБОУ СОШ № 1 г. 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)

УТВЕРЖАЮ:

ИП Звягина Надежда Ильинична

(наименование учреждения/организатора питания)

(Н. И. Звягина)

« 29 » 2024 год



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
1 – 4 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
ШТАКОВСКОГО 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»

И.В.Котова

№ рецептуры	наименование	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минералы	
			Белки	Жиры	Углеводы		К	Са
<b>Первая</b>								
<b>1 ДЕНЬ (понедельник)</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
229/2005	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	90/50	19.75	6.07	7.34	164.72	631.25	71.09
125/2005	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3.58	7.95	28.66	200.85	996.30	19.70
388/2005	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	29.62	132.60	10.60	12.40
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.4	24.9	131	63.5	13
г/п	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.94	126.7	65.8	23.8
г/п	Фрукты свежие (апельсин) калиброванный	1 шт./180	1.6	0.4	15	76	310	70
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0.48	0.06	1.02	7.8	84.6	13.8
<b>Итого за обед</b>		<b>1135</b>	<b>36.49</b>	<b>26.91</b>	<b>142.11</b>	<b>953.73</b>	<b>2525.13</b>	<b>270.82</b>
<b>2 ДЕНЬ (вторник)</b>								
	<b>ОБЕД</b>							
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.81	2.91	20.71	121.53	475.90	15.10

290/2005	Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом	90/50	24.37	25.17	3.16	337.52	404.85	12.54
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	180	8.81	5.08	50.35	274.47	1.61	1.54
372/2014	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0.16	0.16	23.88	94.60	111.80	6.80
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.4	24.9	131	63.5	13
г/п	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.94	126.7	65.8	23.8
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0.48	0.06	1.02	7.8	84.6	13.8
г/п	Фрукты свежие (яблоко) калиброванное	1 шт./180	0.72	0.72	17.64	84.6	500.4	28.8
<b>Итого за обед</b>		<b>1130</b>	<b>45.81</b>	<b>40.33</b>	<b>165.60</b>	<b>1178.22</b>	<b>1708.46</b>	<b>115.38</b>
<b>3 ДЕНЬ (среда)</b>								
<b>ОБЕД</b>								
96/2005	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2.41	6.10	17.44	136.70	489.95	27.66
279/2005	Гёфтели из мяса говядины с соусом сметанным с луком	90/50	12.94	15.37	13.46	247.25	288.30	38.26
309/2005	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6.40	5.75	42.61	251.84	77.25	12.52

г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.4	24.9	131	63.5	13
г/п	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.94	126.7	65.8	23.8
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0.48	0.06	1.02	7.8	84.6	13.8
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко, яблоко-виноград, мультифрукт)	1 шт./200	1	0.2	20.2	92	240	14
г/п	Фрукты свежие (апельсин) калиброванный	1 шт./180	1.6	0.4	15	76	310	70
<b>Итого за обед</b>		<b>1135</b>	<b>33.30</b>	<b>34.12</b>	<b>158.56</b>	<b>1069.29</b>	<b>1619.40</b>	<b>213.04</b>
<b>4 ДЕНЬ (четверг)</b>								
<b>ОБЕД</b>								
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2.03	5.90	10.39	106.71	406.37	40.63
291/2005	Плов из птицы	90/270	31.02	22.44	47.69	561.00	434.61	43.22
352/2005	Кисель из яблок	200	0.12	0.12	29.27	116.06	85.20	8.40
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.4	24.9	131	63.5	13
г/п	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.94	126.7	65.8	23.8
70/2005	Овощи натуральные соленые (помидоры или капуста квашеная)	60	0.87	0.06	0.93	10.8	177	18.6

г/п	Фрукты свежие (яблоко) калиброванное	1 шт./180	0.72	0.72	17.64	84.6	500.4	28.8
<b>Итого за обед</b>		<b>1085</b>	<b>43.23</b>	<b>35.48</b>	<b>154.76</b>	<b>1136.87</b>	<b>1732.88</b>	<b>176.44</b>
<b>5 ДЕНЬ (пятница)</b>								
<b>ОБЕД</b>								
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250	5.97	5.52	20.14	155.67	474.89	38.74
305/2014	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	90/10	17.7788	11.6841	13.3865	231.065	229.967	14.998
139/2005	Капуста тушеная	180	4.25	7.44	18.00	157.61	678.36	107.05
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0.00	31.76	126.40	0.60	0.60
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.4	24.9	131	63.5	13
г/п	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.94	126.7	65.8	23.8
г/п	Фрукты свежие (яблоко) калиброванное	1 шт./180	0.72	0.72	17.64	84.6	500.4	28.8
70/2005	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0.48	0.06	1.02	7.8	84.6	13.8
<b>Итого за обед</b>		<b>1090</b>	<b>38.11</b>	<b>31.66</b>	<b>150.79</b>	<b>1020.84</b>	<b>2098.12</b>	<b>240.79</b>
<b>Вторая</b>								
<b>6 ДЕНЬ (понедельник)</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
291/2005	Плов из птицы	90/270	31.02	22.44	47.69	561.00	434.61	43.22

70/2005	Овощи натуральные соленые (помидоры или капуста квашеная)	60	0.87	0.06	0.93	10.8	177	18.6
388/2005	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	29.62	132.60	10.60	12.40
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.4	24.9	131	63.5	13
г/п	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.94	126.7	65.8	23.8
г/п	Фрукты свежие (апельсин) калиброванный	1 шт./180	1.6	0.4	15	76	310	70
<b>Итого за обед</b>		<b>1085</b>	<b>44.57</b>	<b>35.33</b>	<b>153.72</b>	<b>1152.16</b>	<b>1424.59</b>	<b>228.04</b>
<b>7 ДЕНЬ (вторник)</b>								
<b>ОБЕД</b>								
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250	5.97	5.52	20.14	155.67	474.89	38.74
229/2005	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	90/50	19.75	6.07	7.34	164.72	631.25	71.09
312/2005	Пюре картофельное	180	3.89	6.56	26.46	180.51	915.75	49.34
372/2014	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0.16	0.16	23.88	94.60	111.80	6.80
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.4	24.9	131	63.5	13
г/п	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.94	126.7	65.8	23.8
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0.48	0.06	1.02	7.8	84.6	13.8

г/п	Фрукты свежие (яблоко) калиброванное	1 шт./180	0.72	0.72	17.64	84.6	500.4	28.8
г/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке (зефир)	1 шт./50	0.4	0.05	39.9	162	23	12.5
<b>Итого за обед</b>		<b>1180</b>	<b>39.84</b>	<b>25.37</b>	<b>185.22</b>	<b>1107.60</b>	<b>2870.99</b>	<b>257.87</b>
<b>8 ДЕНЬ (среда)</b>								
<b>ОБЕД</b>								
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.81	2.91	20.71	121.53	475.90	15.10
274/2015	Зразы рубленые из мяса говядины	90	10.43	18.57	3.00	221.72	231.21	30.13
143/2005	Рагу из овощей с маслом сливочным	180/5	3.34	13.18	23.30	232.25	710.14	31.58
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко,яб локо-виноград, мультифрукт)	1 шт./200	1	0.2	20.2	92	240	14
г/п	Фрукты свежие (апельсин) калиброванный	1 шт./180	1.60	0.40	15.00	76.00	310.00	70.00
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.4	24.9	131	63.5	13
г/п	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.94	126.7	65.8	23.8

70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0.48	0.06	1.02	7.8	84.6	13.8
<b>Итого за обед</b>		<b>1085</b>	<b>28.13</b>	<b>41.56</b>	<b>132.07</b>	<b>1008.99</b>	<b>2181.15</b>	<b>211.41</b>
<b>9 ДЕНЬ (четверг)</b>								
<b>ОБЕД</b>								
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2.03	5.90	10.39	106.71	406.37	40.63
305/2014	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	90/10	17.7788	11.6841	13.3865	231.065	229.967	14.998
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	180	8.81	5.08	50.35	274.47	1.61	1.54
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0.00	31.76	126.40	0.60	0.60
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.4	24.9	131	63.5	13
г/п	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.94	126.7	65.8	23.8
70/2005	Овощи натуральные соленые (помидоры или капуста квашеная)	60	0.87	0.06	0.93	10.8	177	18.6
г/п	Фрукты свежие (яблоко) калиброванное	1 шт./180	0.72	0.72	17.64	84.6	500.4	28.8
<b>Итого за обед</b>		<b>1095</b>	<b>39.12</b>	<b>29.68</b>	<b>173.30</b>	<b>1091.75</b>	<b>1445.25</b>	<b>141.96</b>
<b>10 ДЕНЬ (пятница)</b>								



<b>ОБЕД</b>								
	Рассольник							
96/2005	ленинградский сметаной	250/5	2.41	6.10	17.44	136.70	489.95	27.66
292/2005	Птица, тушеная в соусе сметанном с томатом с овощами	90/270	28.30	35.21	25.97	547.52	1084.18	60.65
352/2005	Кисель из яблок	200	0.12	0.12	29.27	116.06	85.20	8.40
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.4	24.9	131	63.5	13
г/п	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.94	126.7	65.8	23.8
г/п	Фрукты свежие (яблоко) калиброванное	1 шт./180	0.72	0.72	17.64	84.6	500.4	28.8
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0.48	0.06	1.02	7.8	84.6	13.8
<b>Итого за обед</b>		<b>1085</b>	<b>40.50</b>	<b>48.45</b>	<b>140.18</b>	<b>1150.38</b>	<b>2373.63</b>	<b>176.10</b>
<b>Всего за 10 дней</b>		<b>11105</b>	<b>389.1</b>	<b>348.9</b>	<b>1556.3</b>	<b>10869.8</b>	<b>19979.6</b>	<b>2031.9</b>
<b>Среднее значение за 1 день</b>		<b>1110.5</b>	<b>38.9</b>	<b>34.9</b>	<b>155.6</b>	<b>1087.0</b>	<b>1998.0</b>	<b>203.2</b>

**Примечания:** в зависимости от сезона, фрукты апельсины, могут быть заменены на мандарины в количестве с

ьные вещества(мг)			Витамины(мг)					Стоимость блюда (руб.)
Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
<b>НЕДЕЛЯ</b>								
24.65	52.72	1.11	250.01	0.02	0.04	0.69	19.99	8.29
80.51	312.12	1.49	2.92	0.02	0.02	1.90	4.95	47.03
40.55	103.40	1.60	0.05	0.00	0.00	2.28	35.00	16.27
3.40	3.40	0.60	0.00	0.00	0.00	0.24	200.00	7.11
17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	2.50
28.7	84	1.61	0	0	0	0	0	4.20
22	34	0.2	20	0.12	0.06	0.6	76	19.80
8.4	14.4	0.36	0	0.012	0.012	0.06	3	3.30
<b>225.71</b>	<b>645.54</b>	<b>7.76</b>	<b>272.98</b>	<b>0.17</b>	<b>0.13</b>	<b>6.53</b>	<b>338.94</b>	<b>108.49</b>
24.05	63.50	0.80	200.00	0.00	0.00	1.08	16.50	5.84

113.65	225.58	1.89	89.46	0.00	0.00	13.78	3.50	40.53
0.21	194.53	4.70	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	8.90
3.60	4.40	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	5.26
17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	2.50
28.7	84	1.61	0	0	0	0	0	4.20
8.4	14.4	0.36	0	0.012	0.012	0.06	3	3.30
16.2	19.8	3.96	0	0	0	0	18	14.40
<b>212.31</b>	<b>647.71</b>	<b>15.00</b>	<b>289.50</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>15.69</b>	<b>45.00</b>	<b>84.93</b>
28.95	74.65	0.94	200.01	0.01	0.01	1.18	16.77	7.47
21.82	107.49	1.21	0.02	0.02	0.09	2.03	3.73	47.16
9.97	54.40	0.75	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	12.60

17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	2.50
28.7	84	1.61	0	0	0	0	0	4.20
8.4	14.4	0.36	0	0.012	0.012	0.06	3	3.30
8	14	2.8	0	0	0	0.4	4	22.00
22	34	0.2	20	0.12	0.06	0.6	76	19.80
<b>145.34</b>	<b>424.44</b>	<b>8.66</b>	<b>220.06</b>	<b>0.16</b>	<b>0.17</b>	<b>5.04</b>	<b>103.50</b>	<b>119.03</b>
22.93	52.07	0.39	250.01	0.00	0.01	0.66	28.97	7.21
46.75	250.15	3.66	48.96	0.17	0.27	10.80	3.60	44.91
2.70	9.46	0.66	0.00	0.01	0.01	3.09	3.00	5.97
17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	2.50
28.7	84	1.61	0	0	0	0	0	4.20
10.8	17.1	0.45	0	0.018	0.015	0.27	12	4.88

16.2	19.8	3.96	0	0	0	0	18	14.40
<b>145.58</b>	<b>474.07</b>	<b>11.54</b>	<b>298.97</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>15.59</b>	<b>65.57</b>	<b>84.1</b>
35.51	87.55	1.87	250.01	0.18	0.04	1.26	11.63	5.95
66.603	137.651	1.3722	46.5465	0.04648	0.04648	7.5052	1.1952	32.60
38.53	75.31	1.46	92.00	0.07	0.09	1.60	95.23	11.78
0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24	6.78
17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	2.50
28.7	84	1.61	0	0	0	0	0	4.20
16.2	19.8	3.96	0	0	0	0	18	14.4
8.4	14.4	0.36	0	0.012	0.012	0.06	3	3.30
<b>211.45</b>	<b>460.22</b>	<b>11.46</b>	<b>388.56</b>	<b>0.31</b>	<b>0.19</b>	<b>11.19</b>	<b>129.29</b>	<b>81.51</b>
<b>неделя</b>								
24.65	52.72	1.11	250.01	0.02	0.04	0.69	19.99	8.29
46.75	250.15	3.66	48.96	0.17	0.27	10.80	3.60	44.91

10.8	17.1	0.45	0	0.018	0.015	0.27	12	4.88
3.40	3.40	0.60	0.00	0.00	0.00	0.24	200.00	7.11
17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	2.50
28.7	84	1.61	0	0	0	0	0	4.20
22	34	0.2	20	0.12	0.06	0.6	76	19.80
<b>153.80</b>	<b>482.86</b>	<b>8.43</b>	<b>318.97</b>	<b>0.33</b>	<b>0.38</b>	<b>13.37</b>	<b>311.59</b>	<b>91.70</b>
35.51	87.55	1.87	250.01	0.18	0.04	1.26	11.63	5.95
80.51	312.12	1.49	2.92	0.02	0.02	1.90	4.95	47.03
39.41	114.95	1.40	0.04	0.00	0.00	2.00	31.15	15.04
3.60	4.40	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	5.26
17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	2.50
28.7	84	1.61	0	0	0	0	0	4.20
8.4	14.4	0.36	0	0.012	0.012	0.06	3	3.30

16.2	19.8	3.96	0	0	0	0	18	14.4
3	6	0.7	0	0	0	0.1	0	23.0
<b>232.83</b>	<b>684.72</b>	<b>13.07</b>	<b>252.97</b>	<b>0.21</b>	<b>0.07</b>	<b>6.09</b>	<b>72.73</b>	<b>120.67</b>
24.05	63.50	0.80	200.00	0.00	0.00	1.08	16.50	5.84
16.59	104.61	1.19	0.02	0.00	0.11	1.79	3.60	40.18
37.17	92.90	1.10	400.03	0.01	0.00	1.70	24.12	15.83
8	14	2.8	0	0	0	0.4	4	22.00
22.00	34.00	0.20	20.00	0.12	0.06	0.60	76.00	19.80
17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	2.50
28.7	84	1.61	0	0	0	0	0	4.20





28.95	74.65	0.94	200.01	0.01	0.01	1.18	16.77	7.47
154.10	328.47	27.62	89.95	0.01	0.01	15.53	26.97	56.15
2.70	9.46	0.66	0.00	0.01	0.01	3.09	3.00	5.97
17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	2.50
28.7	84	1.61	0	0	0	0	0	4.20
16.2	19.8	3.96	0	0	0	0	18	14.4
8.4	14.4	0.36	0	0.012	0.012	0.06	3	3.30
<b>256.55</b>	<b>572.28</b>	<b>35.95</b>	<b>289.96</b>	<b>0.04</b>	<b>0.03</b>	<b>20.63</b>	<b>67.74</b>	<b>93.98</b>
<b>1908.9</b>	<b>5387.4</b>	<b>134.0</b>	<b>3248.6</b>	<b>1.6</b>	<b>1.5</b>	<b>109.7</b>	<b>1322.0</b>	<b>979.5</b>
<b>190.9</b>	<b>538.7</b>	<b>13.4</b>	<b>324.9</b>	<b>0.16</b>	<b>0.15</b>	<b>11.0</b>	<b>132.2</b>	<b>98</b>

ответствующем не менее 180 грамм.