

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель начальника отдела
санитарного надзора

Управление Роспотребнадзора



СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ № 17, Михайловск

(наименование учреждения)

(И.И. Иванова)

МБОУ СОШ № 3 г. Михайловск

(наименование учреждения)

(С.А. Филиппова)

МБОУ СОШ № 4, Михайловск

(наименование учреждения)

(Л.Л. Иванова)

МБОУ СОШ № 1, Михайловск

(наименование учреждения)

(Л.Н. Стецова)

МКОУ СОШ № 17 г. Новомарьевская

(наименование учреждения)

(Е.В. Нора)

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. Силенко)

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ

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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 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»

Handwritten signature

Н.В.Котова

« 29 » августа 2024 год

(И.И. Звягина)

ИП Звягина Надежда Ильинична
(наименование учреждения организатора питания)

УТВЕРЖАЮ:

№ рецептуры	наименование	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минералы	
			Белки	Жиры	Углеводы		К	Са
Первая								
1 ДЕНЬ (понедельник)								
	ЗАВТРАК							
183/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным и сахаром	200/10/10	9.04	13.05	47.52	341.94	273.98	198.52
3 /2005	Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским	30/5/15	5.76	8.85	14.90	165.70	58.75	164.90
377/2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.1	0	15.2	60	24.3	5.7
г/п	Хлеб пшеничный	20	1.54	1.6	9.96	52.4	25.4	5.2
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17
г/п	Фрукты свежие (апельсин) калиброванный	1 шт./180	1.6	0.4	15	76	310	70
Итого за завтрак		727	21.3	24.5	119.7	786.5	739.4	461.3
2 ДЕНЬ (вторник)								
	ЗАВТРАК							
223/2005	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/80	26.43	19.14	63.90	534.73	458.65	449.63
382/2005	Какао с мол	200	3.77	3.80	25.07	145.36	206.96	125.52
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13

г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17
г/п	Фрукты свежие (яблоко) калиброванные	1 шт./180	0.72	0.72	17.64	84.6	500.4	28.8
Итого за завтрак		680	38.07	29.76	148.61	986.19	1276.51	633.95
3 ДЕНЬ (среда)								
ЗАВТРАК								
289/2005	Рагу из птицы	90/270	29.21	26.98	23.28	454.25	1079.87	43.22
3 /2005	Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским	30/5/15	5.76	8.85	14.90	165.70	58.75	164.90
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0	31.76	126.4	0.6	0.6
г/п	Хлеб пшеничный	20	1.54	1.6	9.96	52.4	25.4	5.2
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0.48	0.06	1.02	7.8	84.6	13.8
г/п	Фрукты свежие (апельсин) калиброванный	1 шт./180	1.6	0.4	15	76	310	70
Итого за завтрак		830	42.33	38.49	113.02	973.05	1606.22	314.72
4 ДЕНЬ (четверг)								
ЗАВТРАК								
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 с маслом сливочным	180	3.89	6.56	26.46	180.51	915.75	49.34
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко, яблоко-виноград, мультифрукт)	1 шт./200	1	0.2	20.2	92	240	14
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0.48	0.06	1.02	7.8	84.6	13.8
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17
г/п	Фрукты свежие (яблоко) калиброванные	1 шт./180	0.72	0.72	17.64	84.6	500.4	28.8
Итого за завтрак		860	32.99	19.70	114.66	751.13	2482.50	207.03
5 ДЕНЬ (пятница)								
ЗАВТРАК								
207/2005	Макароник с маслом сливочным	200/8	8.32	12.29	56.42	370.70	92.64	17.84
3 /2005	Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским	30/5/15	5.76	8.85	14.90	165.70	58.75	164.90
379/2005	Кофейный напиток с молоком	200	3.55	3.38	25.01	139.735	146.6	125.4
г/п	Хлеб пшеничный	20	1.54	1.6	9.96	52.4	25.4	5.2

г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17
г/п	Йогурт фруктовый в индивиду альной упаковке (яблочный, персиковы й, абрикосов ый, банановый)	1 шт./125	6.25	4	4.375	85	183.75	152.5
г/п	Кондитерс кое изделие в индивиду альной упаковке (зефир)	1 шт./50	0.4	0.05	39.9	162	23	12.5
Итого за завтрак		703	27.27	29.77	169.79	1077.23	828.39	357.84
Вторая								
6 ДЕНЬ (понедельник)								
ЗАВТРАК								
210/2005	Омлет натуральн ый с маслом сливочным	116/10	11.11	20.31	1.59	235.54	159.02	83.08
50/2009	Консервы овощные закусочны е икра кабачковая (порции)	60	1.14	5.34	4.62	71.40	189.00	24.60
3 /2005	Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российски м	30/5/15	5.76	8.85	14.90	165.70	58.75	164.90
377/2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.1	0	15.2	60	24.3	5.7

г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17
г/п	Фрукты свежие (апельсин) калиброванный	1 шт./180	1.6	0.4	15	76	310	70
Итого за завтрак		713	26.86	41.10	93.31	830.14	851.57	378.28
7 ДЕНЬ (вторник)								
ЗАВТРАК								
182/2005	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным и сахаром	200/10/10	6.786	11.473	40.049	288.59	200.55	144.22
3 /2005	Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским	30/5/15	5.76	8.85	14.90	165.70	58.75	164.90
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	Хлеб пшеничный	20	1.54	1.6	9.96	52.4	25.4	5.2
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17
г/п	Фрукты свежие (яблоко) калиброванное	1 шт./180	0.72	0.72	17.64	84.6	500.4	28.8
Итого за завтрак		720	19.11	23.44	119.85	773.79	1072.10	374.12

8 ДЕНЬ (среда)								
	ЗАВТРАК							
290/2005	Пицца, тушенная в соусе сметанном с томатом	90/50	24.37	25.17	3.16	337.52	404.85	12.54
302/2005	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	180	10.388	7.781	51.013	320.97	138.55	58.94
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0	31.76	126.4	0.6	0.6
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17
г/п	Фрукты свежие (апельсин) калиброванный	1 шт./180	1.6	0.4	15	76	310	70
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0.48	0.06	1.02	7.8	84.6	13.8
Итого за завтрак		860	44.43	39.51	143.95	1090.19	1049.10	185.88
9 ДЕНЬ (четверг)								
	ЗАВТРАК							
223/2005	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	200/80	19.2614	16.8244	72.1744	517.473	478.728	401.744

3 /2005	Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российски м	30/5/15	5.76	8.85	14.90	165.70	58.75	164.90
379/2005	Кофейный напиток с молоком	200	3.55	3.38	25.01	139.735	146.6	125.4
г/п	Хлеб пшеничный	20	1.54	1.6	9.96	52.4	25.4	5.2
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17
г/п	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке (яблочный, персиковый, абрикосовый, банановый)	1 шт./125	6.25	4	4.375	85	183.75	152.5
Итого за завтрак		645	39.66	35.25	143.52	1050.81	940.23	866.74
10 ДЕНЬ (пятница)								
ЗАВТРАК								
279/2005	Тефтели 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

399/2014	Сок фруктовый в индивиду альной упаковке (яблоко,яб локо- виноград, мультифру кт)	1 шт./200	1	0.2	20.2	92	240	14
г/п	Хлеб пшеничны й	50	3.85	5.5	24.9	131	63.5	13
г/п	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	47	17
70/2005	Овощи натуральн ые солёные (огурец)	60	0.48	0.06	1.02	7.8	84.6	13.8
г/п	Фрукты свежие (яблоко) калиброва нное	1 шт./180	0.72	0.72	17.64	84.6	500.4	28.8
Итого за завтрак		860	28.69	28.20	136.93	904.99	1301.05	137.38
Всего за 10 дней		7598	320.7	309.7	1303.3	9224.1	12147.1	3917.3
едневное значение за 1 де		759.8	32.1	31.0	130.3	922.4	1214.7	391.7

Примечани в зависимости от сезона, фрукты апельсины, могут быть заменены на мандарины в количестве сс

ьные вещества(мг)			Витамины(мг)					Стоимость блюда (руб.)
Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
НЕДЕЛЯ								
59.10	247.10	3.22	0.05	0.00	0.00	1.68	1.82	23.27
10.65	107.45	0.49	0.06	0.00	0.06	0.52	0.42	17.34
3	5.6	0.4	0	0	0	0	2.8	2.96
7	16.6	0.32	0	0.032	0.016	0.308	0	1.00
20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3.00
22	34	0.2	20	0.12	0.06	0.6	76	19.80
122.3	470.8	5.8	20.1	0.2	0.1	3.1	81.0	67.37
58.13	454.84	0.82	18.92	0.00	0.39	0.07	0.00	84.23
31.00	116.20	0.98	22.12	0.04	0.16	0.17	1.30	13.47
17.5	41.5	0.8	0	0.08	0.04	0.77	0	2.50

20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3.00
16.2	19.8	3.96	10	0	0.04	0	18	14.40
143.33	692.34	7.71	51.04	0.12	0.63	1.02	19.30	117.60
64.67	263.99	3.88	552.96	0.13	0.25	11.44	27.28	44.21
10.65	107.45	0.49	0.06	0.00	0.06	0.52	0.42	17.34
0	0	0.03	0	0	0	0	0.24	6.78
7	16.6	0.32	0	0.032	0.016	0.308	0	1.00
20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3.00
8.4	14.4	0.36	0	0.012	0.012	0.06	3	3.3
22	34	0.2	20	0.12	0.06	0.6	76	19.80
133.22	496.44	6.43	573.02	0.30	0.40	12.93	106.94	95.43
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
8	14	2.8	0	0	0	0.4	4	22
8.4	14.4	0.36	0	0.012	0.012	0.06	3	3.3
17.5	41.5	0.8	0	0.08	0.04	0.77	0	2.5
20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3.00
16.2	19.8	3.96	10	0	0.04	0	18	14.40
190.52	576.77	11.96	12.96	0.11	0.11	5.13	61.10	107.27
11.44	72.56	0.98	0.06	0.01	0.04	0.02	0.00	17.45
10.65	107.45	0.49	0.06	0.00	0.06	0.52	0.42	17.34
14	102.5	0.405	0.02	0.04	0.2	1.3	1.3	11.97
7	16.6	0.32	0	0.032	0.016	0.308	0	1.00

20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3.00
18.75	120	0.125	0.025	0.05	0.25	0.25	0.75	29.50
3	6	0.7	0	0	0	0.1	0	23.00
116.59	400.11	4.85	27.64	0.08	0.56	2.25	14.22	103.26

неделя

14.22	183.26	2.03	0.07	0.00	0.00	0.00	0.39	31.82
9.00	22.20	0.42	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	11.70
10.65	107.45	0.49	0.06	0.00	0.06	0.52	0.42	17.34
3	5.6	0.4	0	0	0	0	2.8	2.96

113.65	225.58	1.89	89.46	0.00	0.00	13.78	3.50	40.53
80.57	245.69	6.574	0.035	0	0	0	0	11.56
0	0	0.03	0	0	0	0	0.24	6.78
17.5	41.5	0.8	0	0.08	0.04	0.77	0	2.50
20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3.00
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	3.3
262.62	621.17	11.00	109.50	0.21	0.11	15.21	82.74	87.47
58.182	379.648	0.7736	0	0	0	0.28992	1.3608	66.43

10.65	107.45	0.49	0.06	0.00	0.06	0.52	0.42	17.34
14	102.5	0.405	0.02	0.04	0.2	1.3	1.3	11.97
7	16.6	0.32	0	0.032	0.016	0.308	0	1.00
20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3.00
18.75	120	0.125	0.025	0.05	0.25	0.25	0.75	29.50
129.08	786.20	3.26	0.10	0.12	0.52	2.67	3.83	129.24
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

8	14	2.8	0	0	0	0.4	4	22.00
17.5	41.5	0.8	0	0.08	0.04	0.77	0	2.5
20.5	60	1.15	0	0	0	0	0	3.00
8.4	14.4	0.36	0	0.012	0.012	0.06	3	3.3
16.2	19.8	3.96	0	0	0	0	18	14.40
102.39	311.59	11.02	0.06	0.11	0.14	3.26	28.73	104.96
1403.9	5211.5	78.7	814.6	1.4	2.8	50.0	505.4	980
140.4	521.2	7.9	81.5	0.14	0.28	5.0	50.5	98.0

ответствующем не менее 180 граммам.