

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель начальника ТО
Территориальный отдел
Управления Роспотребнадзора
по СК в Шпаковском районе
по Ставропольскому краю
в Шпаковском районе
(В.В.Евтеева)
356240, г. Михайловск, ул. Почтовая, д. 4
« 30 » 08 2022 год

СОГЛАСОВАНО:

МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №12»
для (наименование учреждения)
Директор (О.И.Приходько)
(подпись)
« 30 » 08 2022 год

УТВЕРЖДАЮ:

Организация питания
(наименование учреждения)
(подпись)
« 30 » 08 2022 год

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
ШПАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

Меню составлено на основании:

- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2009 года издания;
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2014 года издания

| № 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 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Первая неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 ДЕНЬ (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 183/2005 | Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным | 200 | 8,2 | 11,8 | 43,2 | 310,2 | 249,2 | 180,5 | 53,8 | 224,8 | 2,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,5 | 1,7 | 18,18 |
| 3/2005 | Бутерброд с сыром | 50 | 5,8 | 8,875 | 15,005 | 165,65 | 58,75 | 164,9 | 11,1 | 28,7 | 0,52 | 0,1 | 0,048 | 0,0255 | 0,477 | 0 | 12,96 |
| 399/2014 | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (в ассортименте) | 1 шт./200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 240 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 4 | 18,6 |
| Итого за завтрак | | | 15,0 | 20,9 | 78,4 | 567,9 | 548,0 | 359,4 | 72,9 | 267,5 | 6,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 2,4 | 5,7 | 49,74 |
| 2 ДЕНЬ (вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 37,91 |
| 139/2005 | Капуста тушеная | 150 | 3,54 | 6,20 | 15,00 | 131,35 | 565,38 | 86,14 | 32,10 | 62,75 | 1,21 | 0,00 | 0,06 | 0,08 | 1,33 | 79,36 | 11,21 |
| г/п | 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 | 1,43 |
| г/п | Фрукты (яблоки) | 1 шт./200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 556 | 32 | 18 | 22 | 4,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20 | 18,24 |
| 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 | 1,27 |
| Итого за завтрак | | | 25,74 | 20,14 | 64,51 | 547,23 | 1332,53 | 163,84 | 80,80 | 242,47 | 8,11 | 18,00 | 0,14 | 0,22 | 6,11 | 99,36 | 70,06 |
| 3 ДЕНЬ (среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 223/2005 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200/57 | 28,23 | 20,58 | 54,42 | 516,93 | 397,17 | 408,91 | 55,49 | 447,01 | 0,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 63,61 |
| 382/2005 | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,80 | 25,07 | 145,36 | 206,96 | 125,52 | 31,00 | 116,20 | 0,98 | 0,14 | 0,04 | 0,16 | 0,17 | 1,30 | 8,96 |
| Итого за завтрак | | | 32,00 | 24,38 | 79,49 | 662,29 | 604,13 | 534,43 | 86,49 | 563,21 | 1,95 | 0,17 | 0,04 | 0,16 | 0,26 | 1,30 | 72,57 |
| 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 | 22,12 | 146,48 | 2,16 | 0,05 | 0,03 | 0,15 | 3,41 | 0,99 | 41,43 |
| 309/2005 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,3464 | 4,4035 | 35,616 | 206,903 | 64,459 | 10,346 | 8,319 | 45,377 | 0,623 | 0,0265 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,29 |
| 868/2009 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0 | 31,76 | 126,4 | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,24 | 5,97 |
| г/п | 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 | 1,43 |
| 70/2005 | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 60 | 0,7 | 0 | 0 | 7,8 | 174 | 8,4 | 12 | 15,6 | 0,54 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 7,26 |
| Итого за завтрак | | | 23,79 | 28,72 | 98,40 | 752,66 | 534,34 | 43,75 | 52,94 | 232,36 | 3,83 | 0,08 | 0,08 | 0,17 | 3,87 | 7,23 | 64,37 |

| 5 ДЕНЬ (пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 229/2005 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 60/60 | 13,87 | 11,78 | 5,95 | 149,37 | 377,04 | 34,98 | 41,24 | 213,58 | 0,93 | 0,01 | 0,10 | 0,10 | 1,39 | 4,92 | 32,74 |
| 312/2005 | Пюре картофельное | 150 | 3,27 | 5,11 | 22,10 | 147,57 | 764,57 | 42,44 | 32,99 | 96,75 | 1,19 | 0,03 | 0,01 | 0,04 | 1,69 | 25,97 | 11,72 |
| г/п | 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 | 1,43 |
| 377/2005 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 15,17 | 60,05 | 24,25 | 5,6 | 3 | 5,6 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,8 | 2,75 |
| г/п | Фрукты (мандарины) | 1 шт./120 | 0,96 | 0 | 9 | 45,6 | 186 | 42 | 13,2 | 20,4 | 0,12 | 12 | 0 | 0 | 0 | 45,6 | 15,39 |
| Итого за завтрак | | | 20,51 | 17,79 | 67,16 | 481,19 | 1389,96 | 132,82 | 100,93 | 361,23 | 3,12 | 12,04 | 0,16 | 0,16 | 3,54 | 79,29 | 64,03 |
| Вторая неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 ДЕНЬ (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 395/2005 | Вареники из полуфабриката промышленного производства (с фаршем картофельным) | 200 | 16,07 | 4,12 | 29,60 | 219,73 | 88,20 | 59,19 | 25,90 | 103,50 | 0,51 | 42,97 | 0,98 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 28,83 |
| 213/2014 | Яйца вареные | 1 шт./40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 56,00 | 22,00 | 4,80 | 76,80 | 1,00 | 100,00 | 0,03 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 6,55 |
| г/п | 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 | 1,43 |
| 399/2014 | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (в ассортименте) | 1 шт./200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 240 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 4 | 18,6 |
| 50/2009 | Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,4 | 189 | 24,6 | 9 | 22,2 | 0,42 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,2 | 6,40 |
| Итого за завтрак | | | 25,60 | 15,16 | 69,64 | 524,73 | 611,30 | 127,59 | 58,20 | 241,40 | 5,21 | 142,97 | 1,06 | 0,20 | 0,86 | 8,20 | 61,81 |
| 7 ДЕНЬ (вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173/2005 | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" | 200 | 7,02 | 11,92 | 38,91 | 289,23 | 135,37 | 132,27 | 69,81 | 228,81 | 3,23 | 0,06 | 0,22 | 0,18 | 0,49 | 1,18 | 15,19 |
| 3/2005 | Бутерброд с сыром | 50 | 5,8 | 8,88 | 15,01 | 165,65 | 58,75 | 164,9 | 11,1 | 28,7 | 0,52 | 0,1 | 0,048 | 0,0255 | 0,477 | 0 | 12,96 |
| 377/2005 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 15,17 | 60,05 | 24,25 | 5,6 | 3 | 5,6 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,8 | 2,75 |
| г/п | Фрукты (яблоки) | 1 шт./200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 556 | 32 | 18 | 22 | 4,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20 | 18,24 |
| Итого за завтрак | | | 13,72 | 21,60 | 88,69 | 608,93 | 774,37 | 334,77 | 101,91 | 285,11 | 8,55 | 0,16 | 0,27 | 0,21 | 0,97 | 23,98 | 49,14 |
| 8 ДЕНЬ (среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 292/2005 | Птица, тушеная в соусе с овощами | 300 | 35,04 | 31,93 | 28,83 | 557,34 | 1157,60 | 78,52 | 82,60 | 328,45 | 4,50 | 56,80 | 0,28 | 0,36 | 13,19 | 27,30 | 50,11 |
| 868/2009 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0 | 31,76 | 126,4 | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,24 | 5,97 |
| г/п | 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 | 1,43 |
| Итого за завтрак | | | 37,79 | 32,83 | 75,53 | 762,34 | 1196,30 | 86,92 | 93,10 | 353,35 | 5,01 | 56,80 | 0,33 | 0,38 | 13,65 | 27,54 | 57,51 |
| 9 ДЕНЬ (четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|----------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 258/2014 | 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 | 0,04 | 0,10 | 0,11 | 1,06 | 7,07 | 36,75 |
| 312/2005 | Пюре картофельное | 150 | 3,27 | 5,11 | 22,10 | 147,57 | 764,57 | 42,44 | 32,99 | 96,75 | 1,19 | 0,03 | 0,01 | 0,04 | 1,69 | 25,97 | 11,72 |
| 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 | 1,27 |
| г/п | 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 | 1,43 |
| 70/2005 | Овощи натуральные соленые (помидоры) | 60 | 0,7 | 0 | 0 | 7,8 | 174 | 8,4 | 12 | 15,6 | 0,54 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 7,26 |
| Итого за завтрак | | | 20,92 | 14,54 | 62,55 | 465,33 | 1380,11 | 116,15 | 106,27 | 350,50 | 3,51 | 0,07 | 0,16 | 0,17 | 3,21 | 39,04 | 58,42 |
| 10 ДЕНЬ (пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 223/2005 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200/57 | 28,23 | 20,58 | 54,42 | 516,93 | 397,17 | 408,91 | 55,49 | 447,01 | 0,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 63,61 |
| 379/2005 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,55 | 3,38 | 25,01 | 139,74 | 146,60 | 125,40 | 14,00 | 102,50 | 0,41 | 0,02 | 0,04 | 0,20 | 1,30 | 1,30 | 9,42 |
| г/п | Фрукты (мандарины) | 1шт./120 | 0,96 | 0 | 9 | 45,6 | 186 | 42 | 13,2 | 20,4 | 0,12 | 12 | 0 | 0 | 0 | 45,6 | 15,39 |
| Итого за завтрак | | | 32,74 | 23,96 | 88,43 | 702,27 | 729,77 | 576,31 | 82,69 | 569,91 | 1,50 | 12,05 | 0,04 | 0,20 | 1,39 | 46,90 | 88,42 |
| Всего за 10 дней | | | 247,8 | 220,0 | 772,8 | 6074,8 | 9100,8 | 2476,0 | 836,2 | 3467,0 | 47,0 | 242,4 | 2,3 | 1,9 | 36,2 | 338,5 | 636,08 |
| Среднее значение за 1 день | | | 24,8 | 22,0 | 77,3 | 607,5 | 910,1 | 247,6 | 83,6 | 346,7 | 4,7 | 24,2 | 0,2 | 0,2 | 3,6 | 33,9 | 63,61 |