

**СОГЛАСОВАНО:**

Заместитель начальника ГО  
Управления Роспотребнадзора  
по СК в Шпаковском районе

*(подпись)*  
« 23 » *марта* 2021 год

*Утверждаю*  
*Директор Школы №12*  
*Иванова В.С.*  
*(подпись)*

(В.В.Евгеева)

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МКОУ «Средняя общеобразовательная школа  
№12»

*(наименование учреждения)*  
*(О.И.Приходько)*  
*(подпись)*  
« 23 » *марта* 2021 год

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

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	
<b>Первая неделя</b>																	
<b>1 ДЕНЬ (понедельник)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
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	16,63
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	12,14
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	16,66
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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>15,8</b>	<b>21,7</b>	<b>98,0</b>	<b>661,9</b>	<b>1103,90</b>	<b>391,4</b>	<b>90,9</b>	<b>289,5</b>	<b>10,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,4</b>	<b>25,7</b>	<b>63,67</b>
<b>2 ДЕНЬ (вторник)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
300/2014	Пшеница отварная	80	25,76	2,08	0,64	124,20	322,66	9,50	94,09	187,84	1,55	76,30	0,08	0,08	11,67	2,21	31,44
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	6,18
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	1,33
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,5	0	1,02	7,8	84,6	13,8	8,4	14,4	0,36	0	0	0	0	3	7,33
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	1,26
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>32,21</b>	<b>9,17</b>	<b>46,57</b>	<b>399,59</b>	<b>1023,58</b>	<b>120,03</b>	<b>147,29</b>	<b>294,01</b>	<b>4,00</b>	<b>76,30</b>	<b>0,19</b>	<b>0,18</b>	<b>13,46</b>	<b>84,57</b>	<b>47,54</b>
<b>3 ДЕНЬ (среда)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
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	58,8
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	9,89
г/п	Фрукты (апельсин)	1 шт./200	1,6	0,4	15	76	310	70	22	34	0,2	20	0,12	0,06	0,6	76	23,60
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>33,60</b>	<b>24,78</b>	<b>94,48</b>	<b>738,29</b>	<b>914,13</b>	<b>604,43</b>	<b>108,49</b>	<b>597,21</b>	<b>2,15</b>	<b>20,17</b>	<b>0,16</b>	<b>0,22</b>	<b>0,86</b>	<b>77,30</b>	<b>92,29</b>
<b>4 ДЕНЬ (четверг)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
268/2005	Биточек из говядины с маслом сливочным	80/8	13,32	20,84	14,29	296,16	228,61	14,75	19,66	130,21	1,92	0,04	0,03	0,13	3,03	0,88	34,64
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	7,54
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	2,29
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	1,33

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	0	4,2	9,60
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>22,22</b>	<b>31,48</b>	<b>84,64</b>	<b>649,52</b>	<b>544,42</b>	<b>63,10</b>	<b>50,48</b>	<b>228,29</b>	<b>3,84</b>	<b>0,07</b>	<b>0,08</b>	<b>0,16</b>	<b>3,49</b>	<b>7,88</b>	<b>55,40</b>	
	<b>5 ДЕНЬ (пятница)</b>																	
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
229/2005	Рыба, тушенная 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	29,5	
312/2005	Шпоре каргофельное	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	9,34	
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	1,33	
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	1,26	
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	
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	7,33	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>21,05</b>	<b>18,6</b>	<b>73,0</b>	<b>517,0</b>	<b>1676,6</b>	<b>166,42</b>	<b>120,92</b>	<b>388,96</b>	<b>7,94</b>	<b>0,04</b>	<b>0,16</b>	<b>0,16</b>	<b>4,15</b>	<b>112,88</b>	<b>67,00</b>	

**Вторая неделя**

	<b>6 ДЕНЬ (понедельник)</b>																	
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
415/2009	Макарони с сыром	200	10,28	13,12	41,95	332,20	99,13	191,95	10,43	57,43	0,78	0,14	0,00	0,00	0,02	0,00	20,4	
г/п	Сахар-песок	10	0,00	0,00	9,98	37,90	0,30	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,52	
№1/2005	Бутерброд с маслом	40	2,39	8,15	15,07	144,7	40,4	10	10,8	26,8	0,5	0,05	0,048	0,024	0,462	0	7,26	
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	9,89	
г/п	Фрукты (апельсины)	1 шт./200	3	1	42	192	696	16	84	56	0,18	0	0	0	0	20	23,60	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>19,44</b>	<b>26,07</b>	<b>134,07</b>	<b>852,16</b>	<b>1042,79</b>	<b>343,67</b>	<b>136,23</b>	<b>256,43</b>	<b>2,44</b>	<b>0,33</b>	<b>0,09</b>	<b>0,18</b>	<b>0,65</b>	<b>21,30</b>	<b>61,67</b>	
	<b>7 ДЕНЬ (вторник)</b>																	
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
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	13,85	
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	12,14	
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	2,29	
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	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>13,72</b>	<b>21,19</b>	<b>84,08</b>	<b>608,93</b>	<b>774,37</b>	<b>334,77</b>	<b>101,91</b>	<b>285,11</b>	<b>8,55</b>	<b>0,16</b>	<b>0,38</b>	<b>0,26</b>	<b>0,97</b>	<b>23,98</b>	<b>46,52</b>	
	<b>8 ДЕНЬ (среда)</b>																	
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
292/2005	Птица, тушенная в соусе с овощами	200/100	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	41,75	
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	16,66	
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	1,33	

70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,5	0	1,02	7,8	84,6	13,8	8,4	14,4	0,36	0	0	0	0	0	0	3	7,33
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>38,85</b>	<b>33,03</b>	<b>64,99</b>	<b>735,74</b>	<b>1520,30</b>	<b>114,12</b>	<b>109,50</b>	<b>381,75</b>	<b>8,14</b>	<b>56,80</b>	<b>0,33</b>	<b>0,39</b>	<b>14,06</b>	<b>34,30</b>			<b>67,07</b>
	<b>9 ДЕНЬ (четверг)</b>																		
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
258/2014	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	80/5	12,91	7,96	9,31	157,52	346,46	48,53	43,12	185,70	0,80	0,04	0,09	0,10	0,94	6,22			29,47
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			9,34
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			1,26
г/ч	Хлеб пшеничный подорованный	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			1,33
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			7,33
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>19,29</b>	<b>13,97</b>	<b>61,32</b>	<b>449,14</b>	<b>1335,98</b>	<b>109,97</b>	<b>100,81</b>	<b>327,07</b>	<b>3,41</b>	<b>0,07</b>	<b>0,15</b>	<b>0,18</b>	<b>3,40</b>	<b>38,19</b>			<b>48,73</b>
	<b>10 ДЕНЬ (пятница)</b>																		
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
223/2005	Запеканка из творога со стухенным 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			58,8
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			9,19
г/ч	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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>32,58</b>	<b>24,76</b>	<b>99,03</b>	<b>750,67</b>	<b>1099,77</b>	<b>566,31</b>	<b>87,49</b>	<b>571,51</b>	<b>5,77</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>0,20</b>	<b>1,39</b>	<b>21,30</b>			<b>86,23</b>
	<b>Всего за 10 дней</b>		<b>248,8</b>	<b>224,7</b>	<b>840,13</b>	<b>6362,88</b>	<b>11035,80</b>	<b>2814,22</b>	<b>1054,02</b>	<b>3619,84</b>	<b>56,94</b>	<b>154,09</b>	<b>1,62</b>	<b>1,97</b>	<b>44,81</b>	<b>447,40</b>			<b>636,12</b>
	<b>Среднее значение за 1 день</b>		<b>24,9</b>	<b>22,5</b>	<b>84,0</b>	<b>636,3</b>	<b>1103,6</b>	<b>281,4</b>	<b>105,4</b>	<b>362,0</b>	<b>5,7</b>	<b>15,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>4,5</b>	<b>44,7</b>			<b>63,61</b>