

**СОГЛАСОВАНО:**

Заместитель начальника ГО  
Управления Роспотребнадзора  
по СК в Шпаковском районе  
по Ставропольскому району  
(В.В.Евтеева)  
« 27 » 2021 год

Организатор питания  
(И.И.Коробейникова)  
(И.И.Коробейникова)  
(И.И.Коробейникова)  
« 27 » 2021 год

**СОГЛАСОВАНО:**

«Северная Пальмира»  
« 27 » 2021 год

**УТВЕРЖДАЮ:**

МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №12»  
(наименование учреждения)  
Директор  
(О.И.Приходько)  
« 27 » 2021 год

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ  
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>ОБЕД</b>																	
82/2005	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	5,17	11,47	103,76	357,63	33,53	24,25	49,72	1,10	0,00	0,02	0,03	0,68	19,98	6,91
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	37
53/2007	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150	3,39	5,17	27,63	170,97	962,76	16,95	38,99	98,31	1,53	0,00	0,00	0,00	2,20	33,90	14,91
868/2009	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	5,97	5,97
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0	0,97
г/п	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,42	18,1	9,4	3,4	4,1	12	0,23	0	0	0	0	0	0,64
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	0	7,26
<b>Итого за обед</b>																	
			<b>23,08</b>	<b>24,39</b>	<b>94,78</b>	<b>653,14</b>	<b>1920,38</b>	<b>122,79</b>	<b>134,92</b>	<b>401,36</b>	<b>4,65</b>	<b>0,04</b>	<b>0,12</b>	<b>0,14</b>	<b>4,25</b>	<b>61,19</b>	<b>73,66</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	24,05	63,50	0,80	0,00	0,00	0,00	1,08	16,50	7,15
260/2005	Гуляш	90	16,46	15,16	2,55	208,28	275,92	10,21	19,17	142,81	2,02	0,00	0,00	0,00	3,34	2,25	38,57
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8,69	5,78	38,77	237,56	118,20	16,90	58,90	137,00	4,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,07
372/2014	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	4,95
г/п	Хлеб пшеничный	10	0,77	5,4	4,98	26,2	12,7	2,6	3,5	8,3	0,16	0	0	0	0,154	0	0,49
г/п	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,42	18,1	9,4	3,4	4,1	12	0,23	0	0	0	0	0	0,64
<b>Итого за обед</b>																	
			<b>29,55</b>	<b>29,53</b>	<b>94,31</b>	<b>706,27</b>	<b>1003,92</b>	<b>55,01</b>	<b>113,32</b>	<b>368,01</b>	<b>8,16</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,57</b>	<b>22,75</b>	<b>57,87</b>
<b>3 ДЕНЬ (среда)</b>																	
<b>ОБЕД</b>																	
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250	5,97	5,52	20,14	155,67	474,89	29,54	35,51	87,55	1,87	0,01	0,18	0,04	1,26	11,63	6,61
619/2009	Тефтели с соусом красным основным	90/75	15,66	19,78	16,54	324,35	294,71	20,36	26,20	147,58	1,95	0,00	0,02	0,12	2,98	4,50	34,49
309/2005	Макаронные изделия отварные	150	5,35	4,40	35,62	206,90	64,46	10,35	8,32	45,38	0,62	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46
г/п	Хлеб пшеничный	10	0,77	5,4	4,98	26,2	12,7	2,6	3,5	8,3	0,16	0	0	0	0,154	0	0,49
г/п	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,42	18,1	9,4	3,4	4,1	12	0,23	0	0	0	0	0	0,64
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	7,26
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	1,33
<b>Итого за обед</b>																	
			<b>29,01</b>	<b>35,22</b>	<b>96,69</b>	<b>796,67</b>	<b>953,61</b>	<b>82,85</b>	<b>88,23</b>	<b>319,33</b>	<b>5,59</b>	<b>0,04</b>	<b>0,20</b>	<b>0,16</b>	<b>4,39</b>	<b>19,13</b>	<b>59,27</b>
<b>4 ДЕНЬ (четверг)</b>																	

8/8/2005	250	1,91	5,15	10,22	96,41	400,92	30,81	22,53	49,07	0,38	0,00	0,00	0,00	0,66	28,95	7,01
291/2005	225	25,85	20,23	39,74	467,50	362,18	36,02	38,96	208,46	3,05	40,80	0,14	0,23	9,00	3,00	30,63
3/9/2014	1 шт./200	1,00	0,20	2,020	92,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,00	18,38
г/п	10	0,77	5,4	4,98	26,2	12,7	2,6	3,5	8,3	0,16	0	0	0	0,154	0	0,49
г/п	10	0,66	0,12	3,42	18,1	9,4	3,4	4,1	12	0,23	0	0	0	0	0	0,64
г/п		<b>30,19</b>	<b>31,10</b>	<b>78,56</b>	<b>700,21</b>	<b>1025,20</b>	<b>86,83</b>	<b>77,09</b>	<b>291,83</b>	<b>6,62</b>	<b>40,80</b>	<b>0,14</b>	<b>0,23</b>	<b>10,21</b>	<b>35,95</b>	<b>57,2</b>
<b>Итого за обед</b>																
<b>5 ДЕНЬ (пятница)</b>																
<b>ОБЕД</b>																
8/0/2014	250	2,12	2,85	17,31	104,33	466,20	14,50	23,50	59,65	0,77	0,00	0,00	0,00	1,16	16,50	6,62
305/2014	90	17,69	4,506	13,2578	165,626	227,69	12,82	66,306	135,77	1,352	46,497	0,0465	0,0465	7,5052	1,195	24,2
139/2005	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	12,06
868/2009	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	0,00	0,24	5,97
г/п	10	0,77	5,4	4,98	26,2	12,7	2,6	3,5	8,3	0,16	0	0	0	0,154	0	0,49
г/п	10	0,66	0,12	3,42	18,1	9,4	3,4	4,1	12	0,23	0	0	0	0	0	0,64
г/п	1 шт./200	0,96	0	9	45,6	186	42	13,2	20,4	0,12	12	0	0	0	45,6	23,7
г/п		<b>26,18</b>	<b>19,08</b>	<b>94,73</b>	<b>617,61</b>	<b>1467,97</b>	<b>162,06</b>	<b>142,71</b>	<b>298,87</b>	<b>3,87</b>	<b>58,50</b>	<b>0,11</b>	<b>0,13</b>	<b>10,15</b>	<b>142,90</b>	<b>73,66</b>
<b>Итого за обед</b>																

**Вторая неделя**

<b>6 ДЕНЬ (понедельник)</b>																
<b>ОБЕД</b>																
82/2005	250	1,81	5,17	11,47	103,76	357,63	33,53	24,25	49,72	1,10	0,00	0,02	0,03	0,68	19,98	6,91
291/2005	225	25,85	20,23	39,74	467,50	362,18	36,02	38,96	208,46	3,05	40,80	0,14	0,23	9,00	3,00	30,63
7/0/2005	60	0,7	0	0	7,8	174	8,4	12	15,6	0,54	0	0	0	0	6	7,26
376/2005	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,33
г/п	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0	0,97
г/п	10	0,66	0,12	3,42	18,1	9,4	3,4	4,1	12	0,23	0	0	0	0	0	0,64
г/п		<b>30,66</b>	<b>30,92</b>	<b>79,56</b>	<b>707,21</b>	<b>941,46</b>	<b>89,35</b>	<b>88,51</b>	<b>306,50</b>	<b>5,64</b>	<b>40,80</b>	<b>0,16</b>	<b>0,26</b>	<b>9,99</b>	<b>28,98</b>	<b>47,73</b>
<b>Итого за обед</b>																
<b>7 ДЕНЬ (вторник)</b>																
<b>ОБЕД</b>																
102/2005	250	5,97	5,52	20,14	155,67	474,89	29,54	35,51	87,55	1,87	0,01	0,18	0,04	1,26	11,63	6,61
229/2005	120	13,87	7,78	5,95	149,37	377,04	34,98	41,24	213,58	0,93	0,01	0,10	0,10	1,39	4,92	35,13
312/2005	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	13,94
372/2014	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	4,95
г/п	10	0,77	5,4	4,98	26,2	12,7	2,6	3,5	8,3	0,16	0	0	0	0,154	0	0,49
г/п	10	0,66	0,12	3,42	18,1	9,4	3,4	4,1	12	0,23	0	0	0	0	0	0,64
г/п		<b>24,70</b>	<b>24,09</b>	<b>80,47</b>	<b>591,51</b>	<b>1750,40</b>	<b>119,76</b>	<b>120,94</b>	<b>422,58</b>	<b>5,26</b>	<b>0,05</b>	<b>0,29</b>	<b>0,18</b>	<b>4,49</b>	<b>46,52</b>	<b>61,76</b>
<b>Итого за обед</b>																

ОБЕД																	
8/2005	Ши из свежей капусты с картофелем	250	1,91	5,15	10,22	96,41	400,92	30,81	22,53	49,07	0,38	0,00	0,00	0,00	0,66	28,95	7,01
50/2005	Бефстроганов	90	17,40	20,21	4,97	275,84	297,78	32,01	21,91	162,75	2,03	0,03	0,01	0,17	3,40	2,22	43,87
09/2005	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	8,46
77/2005	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	2,41
/п	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	16,53
/п	Хлеб пшеничный	10	0,77	5,4	4,98	26,2	12,7	2,6	3,5	8,3	0,16	0	0	0	0,154	0	0,49
/п	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,42	18,1	9,4	3,4	4,1	12	0,23	0	0	0	0	0	0,64
Итого за обед																	
			26,99	36,08	93,98	777,50	1365,51	116,77	81,36	305,10	8,22	0,06	0,01	0,17	4,21	53,97	79,42
9 ДЕНЬ (четверг)																	
ОБЕД																	
Суп картофельный с макаронными изделиями																	
103/2005		250	2,81	2,91	20,71	121,53	475,90	15,10	24,05	63,50	0,80	0,00	0,00	0,00	1,08	16,50	7,15
305/2014	Котлета рубленная из птицы	90	17,69	4,506	13,2578	165,626	227,69	12,82	66,306	135,77	1,352	46,497	0,0465	0,0465	7,5052	1,195	24,2
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8,69	5,78	38,77	237,56	118,20	16,90	58,90	137,00	4,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,07
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	1 шт./200		0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	18,38
/п	Хлеб пшеничный	10	0,77	5,4	4,98	26,2	12,7	2,6	3,5	8,3	0,16	0	0	0	0,154	0	0,49
/п	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,42	18,1	9,4	3,4	4,1	12	0,23	0	0	0	0	0	0,64
Итого за обед																	
			31,62	18,92	101,34	661,02	1083,89	64,82	164,86	370,57	9,41	46,50	0,05	0,05	9,14	21,70	56,93
10 ДЕНЬ (пятница)																	
ОБЕД																	
96/2005	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,41	6,10	17,44	136,70	489,95	21,40	28,95	74,65	0,94	0,01	0,01	0,01	1,18	16,77	9,67
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
75/2005	Икра свекольная	150	2,78	11,40	16,70	181,74	501,33	52,81	35,93	73,83	1,92	0,00	0,02	0,05	0,51	20,63	10,87
358/2005	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,30	0,06	37,97	151,26	74,22	8,68	2,40	11,90	0,84	0,00	0,00	0,00	0,12	1,20	9,07
/п	Хлеб пшеничный	10	0,77	5,4	4,98	26,2	12,7	2,6	3,5	8,3	0,16	0	0	0	0,154	0	0,49
/п	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,42	18,1	9,4	3,4	4,1	12	0,23	0	0	0	0	0	0,64
Итого за обед																	
			25,91	35,32	80,51	699,63	1247,80	123,99	92,88	309,38	5,71	18,01	0,06	0,18	6,28	38,60	68,32
Всего за 10 дней																	
			277,9	284,6	894,9	6910,8	12760,1	1024,2	1104,8	3393,5	63,1	204,8	1,1	1,5	67,7	471,7	636,10
Среднее значение за 1 день																	
			27,8	28,5	89,5	691,1	1276,0	102,4	110,5	339,4	6,3	20,5	0,1	0,1	6,8	47,2	63,61