

СОГЛАСОВАНО:

Утвержден
В.В. Евтеева
М. Вукетич

Заместитель начальника ТО
Управления Роспотребнадзора по СК
в Шпаковском районе
по Ставропольскому краю
в Шпаковском районе
356240, г. Михайловск, ул. Почтовая, д. 40

2021г.

УТВЕРЖДАЮ:

Муниципальное казенное образовательное
учреждение «Средняя общеобразовательная
школа № 12»

Директор МКОУ «СОШ № 12»

О.И.Приходько

2021г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ГРУППЫ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ
УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ШПАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

Меню составлено на основании:
- сборника рецептов и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
- сборника рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2009 года издания;
- сборника рецептов и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2014 года издания.
- сборника рецептов 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
Шпаковского муниципального района»

Н.В. Котова

Н.В. Котова

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)							Витамины(мг)			Цена за 1 кг	Стоимость	
					Белки	Жиры		Углеводы	К	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP			C
Первая неделя																				
1 ДЕНЬ (понедельник)																				
ОБЕД																				
82/2005	Борщ с капустой и картофелем	250																		
	свекла	50	40		1,81	5,17	11,47	103,76	357,63	24,25	49,72	1,10	0,00	0,02	0,03	0,68	19,98			
	капуста белокочанная свежая	25	20		0,36	0,02	0,94	5,60	115,20	8,80	17,20	0,56	0,00	0,01	0,02	0,08	4,00	73,27		
	картофель	26,7	20		0,40	0,08	3,26	15,40	60,00	3,20	6,20	0,12	0,00	0,01	0,14	9,00	37,24	3,66		
	морковь	15,7	12,5		0,16	0,01	0,86	4,38	25,00	3,38	4,75	6,88	0,09	0,00	0,00	0,26	4,00	40,65	1,09	
	лук репчатый	12	10		0,14	0,02	0,82	4,10	17,50	3,10	1,40	5,80	0,08	0,00	0,13	0,63	69,22	1,09		
	томатная паста	3	3		0,14	0,00	0,57	3,06	26,25	0,60	1,50	2,04	0,07	0,00	0,01	0,02	1,00	31,07	0,37	
	масло растительное подсолнечное	5	5		0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,06	1,35	146	0,44	
	сахар-песок	2,5	2,5		0,00	0,00	2,50	9,48	0,08	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	134,64	0,67	
	соль йодированная	2,5	2,5		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	49,79	0,12	
	лавровый лист	0,006	0,006		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,76	0,03	
	вода или бульон	200	200		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	520	0,00	
	<i>итого</i>																	0	0,00	
258/2014	Шиннель рыбный натуральный с маслом сливочным	50/5																	8,41	
	лук репчатый	59,5	42,5		8,06	7,47	5,67	120,39	212,04	26,44	116,56	0,50	0,04	0,05	0,06	0,59	2,66			
	петрушка (зелень)	10	9		0,13	0,02	0,74	3,69	178,50	23,38	102,00	0,34	0,00	0,05	0,05	0,55	0,21	237,79	15,34	
	молоко	2	1		0,04	0,00	0,08	0,49	8,00	2,45	0,85	0,95	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	0,90	31,07	0,31
	яйцо куриное столовое, гр	4	4		0,11	0,13	0,19	2,32	5,84	4,80	0,56	3,60	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	1,50	459,57	0,92
	сухари панировочные	2	2		0,25	0,23	0,01	3,14	2,80	1,10	0,24	3,84	0,05	0,01	0,00	0,01	0,00	0,05	59,32	0,24
	соль йодированная	6	6		0,73	0,09	4,59	20,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,99	0,35	
	масло растительное подсолнечное	0,4	0,4		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	82	0,49	
	масло сливочное "Крестьянское"	3	3		0,00	3,00	0,00	26,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,76	0,01	
	<i>итого</i>	5	5		0,04	3,63	0,07	33,05	1,15	1,10	0,15	0,95	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	640,47	3,20	
125/2014	Картофель отварной	150																	21,26	
	картофель	203	152		3,04	5,40	24,78	160,19	863,36	15,20	34,96	88,16	1,37	0,00	0,00	1,98	30,40			
	масло сливочное "Крестьянское"	4,8	4,8		0,00	4,80	0,00	43,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,65	8,25	
	соль йодированная	0,2	0,2		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	640,47	3,07	
	<i>итого</i>																	13,76	0,00	
376/2005	Чай с сахаром	200																	11,33	
	чай-заварка	50	50		0,10	0,00	0,00	57,65	12,85	2,80	2,20	4,10	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	1001,98	0,50	
	сахар-песок	15	15		0,00	0,00	0,00	56,85	0,45	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	49,79	0,75	
	вода	140	140		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<i>итого</i>																	0,00	1,25	
г/п	Хлеб пшеничный	20	20		1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0,308	0	47,15	0,94	
	Итого				12,74	18,28	55,38	390,63	1113,65	52,44	70,60	225,42	2,58	0,04	0,06	2,87	33,06		43,19	
	ВСЕГО				12,74	18,28	55,38	390,63	1113,65	52,44	70,60	225,42	2,58	0,04	0,06	2,87	33,06		43,19	
2 ДЕНЬ (вторник)																				
ОБЕД																				
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250																		
	картофель	100	75		1,50	0,30	12,23	57,75	426,00	7,50	17,25	0,68	0,00	0,00	0,00	0,98	15,00	40,65	4,07	
	макаронн или лапша или вермишель	10	10		1,04	0,11	6,97	33,70	12,40	1,80	1,60	8,70	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	90,23	0,90	
	морковь	12,5	10		0,13	0,00	0,69	3,50	20,00	2,70	3,80	5,50	0,00	0,00	0,00	0,10	0,50	69,22	0,87	
	лук репчатый	12	10		0,14	0,00	0,82	4,10	17,50	3,10	1,40	5,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	31,07	0,37	
	масло растительное подсолнечное	2,5	2,5		0,00	2,50	0,00	22,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	134,64	0,34	
	вода	175	175		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	
	<i>итого</i>																	0	0,00	
300/2014	Птица отварная	60																	6,54	
	филе птицы (полуфабрикат)	63	61,35		14,50	1,17	0,36	69,91	181,64	5,35	52,96	105,74	0,87	42,95	0,04	6,57	1,25			
	лук репчатый	1,73	1,43		0,02	0,00	0,12	0,59	2,50	0,44	0,20	0,83	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	280,00	17,64	
	соль йодированная	1	1		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	31,07	0,05	
	<i>итого</i>																	13,76	0,01	
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая	150																	17,71	
	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	0,90	0,00			

Итого	24,75	24,79	70,14	487,97	1466,23	97,47	98,32	311,80	4,24	0,05	0,24	0,12	3,95	40,05	36,91
ВСЕГО	24,75	24,79	70,14	487,97	1466,23	97,47	98,32	311,80	4,24	0,05	0,24	0,12	3,95	40,05	36,91
8 ДЕНЬ (среда)															
ОБЕД															
88/2005															
Ши из свежей капусты с картофелем	250														
капуста белокочанная	53,8	42	1,91	5,15	10,22	96,41	400,92	49,07	0,38	0,00	0,00	0,00	0,66	28,95	
картофель	50	38,3	0,77	0,15	6,24	29,49	217,54	6,72	13,02	0,00	0,00	0,00	0,00	18,90	37,24
морковь	16,7	12,5	0,16	0,00	0,86	4,38	25,00	3,83	4,75	0,00	0,00	0,00	0,13	0,63	40,65
лук репчатый	12,5	10	0,14	0,00	0,82	4,10	17,50	3,10	5,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	31,07
томатная паста	1,7	1,7	0,08	0,00	0,32	1,73	14,88	0,34	0,85	0,00	0,00	0,00	0,03	0,77	146
масло растительное подсолнечное	5	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	134,64
соль йодированная	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,76
вода	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
<i>итого</i>															
Биточек из говядины с маслом	50/5														
говядина (котлетное мясо)	37	37	6,88	5,92	0,00	80,81	120,25	3,33	8,14	69,56	1,00	0,00	0,07	1,74	0,00
хлеб пшеничный	9	9	0,69	0,27	4,48	23,58	11,43	2,34	3,15	7,47	0,14	0,00	0,01	0,14	0,00
лук репчатый	6,25	5	0,07	0,01	0,41	2,05	8,75	1,55	0,70	2,90	0,04	0,00	0,00	0,01	0,50
чеснок	0,67	0,5	0,03	0,00	0,15	0,75	1,30	0,90	0,15	0,50	0,01	0,00	0,00	0,01	0,05
вода	6,57	6,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	230,28
сухари панировочные	5	5	0,61	0,08	3,83	16,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
соль йодированная	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	82
масло растительное подсолнечное	3	3	0,00	3,00	0,00	26,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,76
масло сливочное "Крестьянское"	5	5	0,04	3,63	0,07	33,05	1,15	1,10	0,95	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	640,47
<i>итого</i>															
Макаронные изделия отварные	150														
макаронные изделия в/с	51	51	5,30	0,56	35,55	171,87	63,24	9,18	8,16	44,37	0,61	0,00	0,00	0	90,23
соль йодированная	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	13,76
масло сливочное "Крестьянское"	5,3	5,3	0,04	3,84	0,07	35,03	1,22	1,17	0,16	1,01	0,01	0,03	0,00	0	640,47
<i>итого</i>															
Чай с сахаром	200														
чай-заварка	50	50	0,10	0,00	14,97	57,65	12,85	2,80	2,20	4,10	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
сахар-песок	15	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,45	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1001,98
вода	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	49,79
<i>итого</i>															
Хлеб пшеничный	20	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0,308	0
<i>итого</i>															
Итого	17,22	27,85	79,70	597,34	646,51	58,37	52,34	196,52	2,93	0,05	0,02	0,08	2,86	29,50	39,11
ВСЕГО	17,22	27,85	79,70	597,34	646,51	58,37	52,34	196,52	2,93	0,05	0,02	0,08	2,86	29,50	39,11
9 ДЕНЬ (четверг)															
ОБЕД															
Суп картофельный с макаронными изделиями	250														
картофель	100	75	1,50	0,30	12,23	57,75	426,00	7,50	17,25	43,50	0,68	0,00	0,00	0,98	15,00
макароны или лапша или вермишель	10	10	1,04	0,11	6,97	33,70	12,40	1,80	1,60	8,70	0,12	0,00	0,00	0,00	40,65
морковь	12,5	10	0,13	0,00	0,69	3,50	20,00	2,70	3,80	5,50	0,00	0,00	0,10	0,50	69,22
лук репчатый	12	10	0,14	0,00	0,82	4,10	17,50	3,10	1,40	5,80	0,00	0,00	0,00	1,00	31,07
масло растительное подсолнечное	2,5	2,5	0,00	2,50	0,00	22,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	134,64
вода	175	175	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
<i>итого</i>															
Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	50/5														
филе птицы (полуфабрикат)	37,5	37	8,73	0,70	41,81	127,938	108,04	2,96	31,82	63,27	0,52	25,90	0,03	0,03	0,666
хлеб пшеничный	9,4	9,4	0,72	0,28	4,68	11,94	2,44	3,29	7,80	0,15	0,00	0,00	0,14	0,67	280
вода	13,2	13,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	47,15
сухари панировочные	5	5	0,39	0,15	2,49	13,10	6,35	1,30	1,75	4,15	0,08	0,00	0,00	0,00	0
масло сливочное "Крестьянское"	7	7	0,06	5,08	0,09	46,27	1,61	1,54	0,21	1,33	0,01	0,04	0,00	0,00	82
<i>итого</i>															
Каша рассыпчатая гречневая	150														
крупа гречневая из ядрицы	69	69	8,69	2,28	42,85	231,15	115,23	48,30	67,62	205,62	5,52	0,00	0,37	0,14	2,89
быстрозапаривающаяся	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	95,97
соль йодированная	5,3	5,3	0,04	3,84	0,07	35,03	1,22	1,17	0,16	1,01	0,01	0,03	0,00	0,00	13,76
масло сливочное "Крестьянское"	<i>итого</i>														
Чай с сахаром	200														
чай-заварка	50	50	0,10	0,00	14,97	57,65	12,85	2,80	2,20	4,10	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
сахар-песок	15	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,45	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1001,98
вода	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	49,79
<i>итого</i>															
Хлеб пшеничный	20	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0,308	0
<i>итого</i>															
Итого	17,22	27,85	79,70	597,34	646,51	58,37	52,34	196,52	2,93	0,05	0,02	0,08	2,86	29,50	39,11
ВСЕГО	17,22	27,85	79,70	597,34	646,51	58,37	52,34	196,52	2,93	0,05	0,02	0,08	2,86	29,50	39,11

	чай-заварка	50	50	0,10	0,00	0,00	0,00	0,80	12,40	2,50	2,20	4,10	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1001,98	0,50
	сахар-песок	15	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,45	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	49,79	0,75
	вода	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<i>итого</i>																			1,25
г/п	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0,308	0	0	0	47,15	0,94
	Итого	23,08	20,64	95,96	623,57	758,54	80,81	138,10	367,38	7,81	25,96	0,39	0,16	8,45	17,17	0,00	0,00	0,00	34,60	34,60
	ВСЕГО	23,08	20,64	95,96	623,57	758,54	80,81	138,10	367,38	7,81	25,96	0,39	0,16	8,45	17,17	0,00	0,00	0,00	34,60	34,60
	10 ДЕНЬ (пятница)																			
	ОБЕД																			
96/2005	Расольник ленинградский со сметаной	250/5		2,41	6,10	17,44	136,70	489,95	21,40	28,95	74,65	0,94	0,01	0,01	1,18	16,77				
	картофель	100	75	1,50	0,30	12,23	57,75	426,00	7,50	17,25	43,50	0,68	0,00	0,00	0,98	15,00	0,00	0,00	40,65	4,07
	крупа/перловая или пшеничная	5	5	0,47	0,06	3,69	16,20	8,60	1,90	4,70	16,15	0,17	0,00	0,01	0,00	0,10	0,00	0,00	38,29	0,19
	морковь	12,5	10	0,13	0,00	0,69	3,50	20,00	2,70	3,80	5,50	0,00	0,00	0,00	0,10	0,50	0,00	0,00	69,22	0,87
	лук репчатый	6,3	5	0,07	0,00	0,41	2,05	8,75	1,55	0,70	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	31,07	0,20
	огурцы соленые	16,8	15	0,12	0,00	0,26	1,95	21,15	3,45	2,10	3,60	0,09	0,00	0,00	0,75	1,21	0,00	0,00	121	2,03
	масло растительное подсолнечное	5	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	134,64	0,67
	соль йодированная	1,7	1,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,76	0,02
	вода	187,5	187,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00
	сметана	5	5	0,13	0,75	0,17	10,30	5,45	4,30	0,40	3,00	0,01	0,01	0,00	0,01	0,02	0,02	0,00	206,82	1,03
	<i>итого</i>																			9,08
300/2014	Птица отварная	60		14,50	1,17	0,36	69,91	181,64	5,35	52,96	105,74	0,87	42,95	0,04	0,04	6,57	1,25			
	филе птицы (полуфабрикат)	63	61,35	14,48	1,17	0,25	69,33	179,14	4,91	52,76	104,91	0,86	42,95	0,04	0,04	6,56	1,10	280,00	17,64	
	лук репчатый	1,73	1,43	0,02	0,00	0,12	0,59	2,50	0,44	0,20	0,83	0,01	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	31,07	0,05
	соль йодированная	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,76	0,01
	<i>итого</i>																			17,71
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	0,90	0,00				
	крупа пшеничная	58,2	58,2	7,28	0,00	41,79	189,73	0,00	0,00	0,00	160,63	3,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,29	2,23
	соль йодированная	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,76	0,02
	масло сливочное "Крестьянское"	5,3	5,3	0,04	3,84	0,07	35,03	1,22	1,17	0,16	1,01	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	640,47	3,39
	<i>итого</i>																			5,64
376/2005	Чай с сахаром	200		0,10	0,00	14,97	57,65	12,85	2,80	2,20	4,10	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00				
	чай-заварка	50	50	0,10	0,00	0,00	0,80	12,40	2,50	2,20	4,10	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1001,98	0,50
	сахар-песок	15	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,45	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	49,79	0,75
	вода	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<i>итого</i>																			1,25
г/п	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0,308	0	0	0	47,15	0,94
	Итого	27,24	18,45	81,50	554,22	828,04	51,65	150,01	338,09	6,60	42,95	0,05	0,05	8,96	18,01	0,00	0,00	0,00	34,62	34,62
	ВСЕГО	27,24	18,45	81,50	554,22	828,04	51,65	150,01	338,09	6,60	42,95	0,05	0,05	8,96	18,01	0,00	0,00	0,00	34,62	34,62
	Всего за 10 дней	310,00	337,00	1352,18	9030,12	11309,97	716,79	969,93	2794,94	47,62	219,56	1,39	1,22	66,43	321,62	0,00	0,00	0,00	370,43	370,43
	Среднее значение за 1 день	31,00	33,70	135,22	903,01	1131,00	71,68	96,99	279,49	4,76	21,96	0,14	0,12	6,64	32,16	0,00	0,00	0,00	37,04	37,04