

**СОГЛАСОВАНО:**

Заместитель начальника ГО

Управления Роспотребнадзора  
по Ставропольскому краю  
по Ставропольскому краю  
в Шпаковском районе  
« 24.10.2021 г. »

*Власова*  
*Владимир Павлович*  
*В.С.*



(В.В.Берева)

24.10.2021

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №12»

(наименование учреждения)

Директор

(О.И.Приходько)

2021 ГОД

« 27 » Октября

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ,  
ПОЛЬЗУЮЩИХСЯ ЛЬГОТОЙ  
НА ОДНОРАЗОВОЕ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ,  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
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	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)						Витамины(мг)				Стоимость блюда	
			Белки	Жиры		Углево-ды	К	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP		C
<b>Первая неделя</b>																	
<b>1 ДЕНЬ (понедельник)</b>																	
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>																	
258/2014	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	50/5	8,06	7,47	5,67	212,04	29,24	26,44	116,56	0,50	0,04	0,05	0,06	0,59	2,66	21,78	
125/2014	Картофель отварной	150	3,04	5,40	24,78	863,36	15,20	34,96	88,16	1,37	0,00	0,00	0,00	1,98	30,40	11,13	
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,27	
г/п	Хлеб пшеничный	10	0,77	5,4	4,98	12,7	2,6	3,5	8,3	0,16	0	0	0	0,154	0	0,48	
г/п	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,42	9,4	3,4	4,1	12	0,23	0	0	0	0	0	0,63	
	<b>Итого</b>		<b>12,63</b>	<b>18,39</b>	<b>53,82</b>	<b>1110,35</b>	<b>53,24</b>	<b>71,20</b>	<b>229,14</b>	<b>2,66</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>0,06</b>	<b>2,72</b>	<b>33,06</b>	<b>35,29</b>	
<b>2 ДЕНЬ (вторник)</b>																	
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>																	
300/2014	Птица отварная	50	16,07	1,29	0,39	201,06	5,88	58,68	117,11	0,96	47,60	0,05	0,05	7,28	1,37	21,06	
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8,69	5,78	38,77	118,20	16,90	58,90	137,00	4,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,78	
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,27	
г/п	Хлеб пшеничный	10	0,77	5,4	4,98	12,7	2,6	3,5	8,3	0,16	0	0	0	0,154	0	0,48	
	<b>Итого</b>		<b>25,63</b>	<b>12,47</b>	<b>59,11</b>	<b>344,81</b>	<b>28,18</b>	<b>123,28</b>	<b>356,83</b>	<b>5,59</b>	<b>47,60</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>7,43</b>	<b>1,37</b>	<b>28,59</b>	
<b>3 ДЕНЬ (среда)</b>																	
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>																	
619/2009	Тефтели с соусом красным основным	110	8,51	15,23	11,03	196,51	13,57	17,46	98,42	1,30	0,00	0,02	0,08	1,99	3,00	21,71	
309/2005	Макаронные изделия отварные	150	5,3464	4,4035	35,616	64,459	10,346	8,319	45,377	0,623	0,0265	0	0	0	0	8,29	
г/п	Хлеб пшеничный	10	0,77	5,4	4,98	12,7	2,6	3,5	8,3	0,16	0	0	0	0	0	0,48	
г/п	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,42	9,4	3,4	4,1	12	0,23	0	0	0	0	0	0,63	
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,27	
	<b>Итого</b>		<b>15,39</b>	<b>25,15</b>	<b>70,02</b>	<b>295,92</b>	<b>32,72</b>	<b>35,58</b>	<b>168,22</b>	<b>2,71</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,08</b>	<b>1,99</b>	<b>3,00</b>	<b>32,37</b>	
<b>4 ДЕНЬ (четверг)</b>																	
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>																	
291/2005	Плов из птицы	225	25,85	20,23	39,74	467,50	36,02	38,96	208,46	3,05	40,80	0,14	0,23	9,00	3,00	29,48	
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,27	
г/п	Хлеб пшеничный	10	0,77	5,4	4,98	12,7	2,6	3,5	8,3	0,16	0	0	0	0	0	0,48	
	<b>Итого</b>		<b>26,72</b>	<b>25,63</b>	<b>59,69</b>	<b>551,35</b>	<b>41,42</b>	<b>44,66</b>	<b>265,16</b>	<b>3,61</b>	<b>40,80</b>	<b>0,14</b>	<b>0,23</b>	<b>9,00</b>	<b>3,00</b>	<b>31,23</b>	
<b>5 ДЕНЬ (пятница)</b>																	
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>																	
305/2014	Котлета рубленая из птицы	50	9,8648	3,31	7,3582	127,018	7,364	36,95	75,792	0,754	25,915	0,0259	0,026	4,1808	0,666	14,09	
139/2005	Капуста тушеная	150	3,54	6,20	15,00	565,38	86,14	32,10	62,75	1,21	0,00	0,06	0,08	1,33	79,36	11,21	
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,27	
г/п	Хлеб пшеничный	10	0,77	5,4	4,98	12,7	2,6	3,5	8,3	0,16	0	0	0	0	0	0,48	
	<b>Итого</b>		<b>14,27</b>	<b>14,91</b>	<b>42,31</b>	<b>717,95</b>	<b>98,90</b>	<b>74,75</b>	<b>150,96</b>	<b>2,52</b>	<b>25,92</b>	<b>0,09</b>	<b>0,11</b>	<b>5,51</b>	<b>80,03</b>	<b>27,04</b>	

**Вторая неделя**

<b>6 ДЕНЬ (понедельник)</b>																	
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>																	
Вареники из полуфабриката промышленного производства(с фаршем картофельным)																	
395/2005	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	0,00	28,83
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	0	1,27
		<b>16,17</b>	<b>4,12</b>	<b>44,57</b>	<b>277,38</b>	<b>101,05</b>	<b>61,99</b>	<b>28,10</b>	<b>107,62</b>	<b>0,91</b>	<b>42,97</b>	<b>0,98</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>30,11</b>
<b>7 ДЕНЬ (вторник)</b>																	
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>																	
Рыба, тушенная в томате с овощами																	
229/2005	60	13,87	8,76	2,97	74,69	188,52	17,49	20,62	106,79	0,46	0,00	0,05	0,05	0,70	2,46	16,37	
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	11,72	
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	1,27	
г/н	10	0,66	0,12	3,42	18,1	9,4	3,4	4,1	12	0,23	0	0	0	0	0	0	0,63
г/н	10	0,77	5,4	4,98	26,2	12,7	2,6	3,5	8,3	0,16	0	0	0	0	0	0	0,48
		<b>18,67</b>	<b>19,39</b>	<b>48,44</b>	<b>324,21</b>	<b>988,04</b>	<b>68,73</b>	<b>63,41</b>	<b>227,96</b>	<b>2,44</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>	<b>0,09</b>	<b>2,39</b>	<b>28,43</b>	<b>30,46</b>	
<b>8 ДЕНЬ (среда)</b>																	
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>																	
Бытчек из говядины																	
268/2005	50	8,29	9,27	8,87	150,93	141,73	8,12	12,14	80,43	1,19	0,00	0,02	0,08	1,89	0,55	19,72	
309/2005	150	5,35	4,40	35,62	206,9	64,46	10,35	8,32	45,38	0,62	0,03	0	0	0	0	8,29	
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	1,27	
г/н	10	0,77	5,4	4,98	26,2	12,7	2,6	3,5	8,3	0,16	0	0	0	0	0	0	0,48
		<b>14,51</b>	<b>19,07</b>	<b>64,44</b>	<b>441,68</b>	<b>231,74</b>	<b>23,87</b>	<b>26,16</b>	<b>138,23</b>	<b>2,37</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,08</b>	<b>1,89</b>	<b>0,55</b>	<b>29,75</b>	
<b>9 ДЕНЬ (четверг)</b>																	
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>																	
Котлета рубленая из птицы																	
305/2014	50	9,8648	3,31	7,3582	99,368	127,018	7,364	36,95	75,792	0,754	25,915	0,0259	0,026	4,1808	0,666	14,09	
302/2005	150	8,74	6,12	42,92	266,18	116,45	49,47	67,78	206,63	5,53	0,03	0,37	0,14	2,89	0,00	10,14	
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	1,27	
г/н	10	0,77	5,4	4,98	26,2	12,7	2,6	3,5	8,3	0,16	0	0	0	0	0	0	0,48
		<b>19,47</b>	<b>14,83</b>	<b>70,23</b>	<b>449,40</b>	<b>269,02</b>	<b>62,23</b>	<b>110,43</b>	<b>294,84</b>	<b>6,84</b>	<b>25,95</b>	<b>0,40</b>	<b>0,17</b>	<b>7,07</b>	<b>0,67</b>	<b>25,98</b>	
<b>10 ДЕНЬ (пятница)</b>																	
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>																	
Птица отварная																	
309/2014	50	16,07	1,29	0,39	77,43	201,06	5,88	58,68	117,11	0,96	47,60	0,05	0,05	7,28	1,37	21,06	
302/2005	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	5,78	
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	1,27	
г/н	10	0,66	0,12	3,42	18,1	9,4	3,4	4,1	12	0,23	0	0	0	0	0	0	0,63
г/н	10	0,77	5,4	4,98	26,2	12,7	2,6	3,5	8,3	0,16	0	0	0	0	0	0	0,48
		<b>25,63</b>	<b>12,47</b>	<b>59,11</b>	<b>398,84</b>	<b>344,81</b>	<b>28,18</b>	<b>123,28</b>	<b>266,53</b>	<b>5,59</b>	<b>47,60</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>7,28</b>	<b>1,37</b>	<b>29,22</b>	
		<b>189,09</b>	<b>166,44</b>	<b>571,73</b>	<b>4064,24</b>	<b>4791,41</b>	<b>499,46</b>	<b>700,85</b>	<b>2205,49</b>	<b>35,25</b>	<b>230,95</b>	<b>1,85</b>	<b>0,91</b>	<b>45,29</b>	<b>151,47</b>	<b>300,0</b>	
		<b>18,91</b>	<b>16,64</b>	<b>57,17</b>	<b>406,42</b>	<b>479,14</b>	<b>49,95</b>	<b>70,08</b>	<b>220,55</b>	<b>3,53</b>	<b>23,10</b>	<b>0,19</b>	<b>0,09</b>	<b>4,53</b>	<b>15,15</b>	<b>30,0</b>	
<b>Среднее значение за 1 день</b>																	