

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель начальника ТО

Управления Роспотребнадзора

по СВ в Шпаковском районе

по Ставропольскому краю (В.В.Евгеева)

в Шпаковском районе

№ 355240, г. Москва, 15.07.2020 год

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Средняя общеобразовательная школа

№12»

Директор для ознакомления учреждения)

(О.И.Приходько)

(подпись)

исх. № 11/2020 год



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

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
Шпаковского муниципального района»

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		K	Ca	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	16,45	
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	12,03	
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	17,06	
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	16,32	
	Итого за завтрак		15,8	21,7	98,0	661,9	1103,90	391,4	90,9	289,5	10,7	0,1	0,0	0,0	2,4	25,7	61,86	
	2 ДЕНЬ (вторник)																	
	ЗАВТРАК																	
300/2014	Птица 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	6,25	
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	1,18	
	Итого за завтрак		31,71	9,17	45,55	391,79	938,98	106,23	138,89	279,61	3,64	76,30	0,18	0,18	13,46	81,57	40,21	
	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	58,65	
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	8,59	
г/п	Фрукты (мандарины)	2 шт./200	1,6	0,4	15	76	310	70	22	34	0,2	20	0,12	0,06	0,6	76	19,68	
	Итого за завтрак		33,60	24,78	94,48	738,29	914,13	604,43	108,49	597,21	2,15	20,17	0,16	0,22	0,86	77,30	86,91	
	4 ДЕНЬ (четверг)																	
	ЗАВТРАК																	
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	34,53	
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	7,37	
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	2,26	
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 соленные (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	
	Итого за завтрак		21,58	26,14	81,04	649,52	440,02	52,30	49,88	220,49	3,78	0,07	0,08	0,16	3,49	6,68	52,81	

[illegible]