

**СОГЛАСОВАНО:**

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заместитель начальника отдела  
Управления Роспотребнадзора  
в Шапковском районе  
В.В. Евтеева

« 12 » 08 2020г.

Муниципальное казенное общеобразовательное  
учреждение «Средняя общеобразовательная  
школа № 12»  
Директор МКОУ СОШ № 12»  
О.И.Приходько

« 12 » 08 2020г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
УЧАЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ  
ШАПКОВСКОГО 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.

Главный технолог казенного учреждения «Центр по  
техническому обслуживанию, капитальному ремонту  
и безопасности образовательных учреждений  
Шаповского муниципального района»

Н.В. Котова

*Н.В. Котова*

№ рецептуры	Присем пища, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)											Витамин(мг)	Стоймость блюда (руб.)
			Белки	Жиры	Углеводы			К	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	В2	PP	С			
<b>Первая неделя</b>																				
<b>1 ДЕНЬ (понедельник)</b>																				
<b>ОБЕД</b>																				
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,92	11,64	114,06	363,08	37,83	24,65	52,72	1,11	0,01	0,02	0,04	0,69	19,99	5,90			
82/2005	Пшенишель 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	29,52			
258/2014	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	8,66			
53/2007	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	0,24	5,77			
868/2009	Хлеб пшеничный	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0,308	0	0,88				
г/л	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	1,74				
г/л	Овоши натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	0	0,018	0,024	0,12	6	4,43			
71/2005	<b>Итого за обед</b>		<b>22,68</b>	<b>24,87</b>	<b>102,06</b>	<b>684,05</b>	<b>1811,10</b>	<b>133,11</b>	<b>134,46</b>	<b>414,53</b>	<b>4,83</b>	<b>0,05</b>	<b>0,13</b>	<b>0,16</b>	<b>4,26</b>	<b>66,35</b>	<b>56,89</b>			
<b>2 ДЕНЬ (вторник)</b>																				
<b>ОБЕД</b>																				
	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	4,77			
103/2005	Гуляш	100	16,50	15,66	2,81	231,53	305,77	11,33	21,26	158,80	2,25	0,00	0,00	0,00	3,71	2,44	37,51			
260/2005	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,80	4,57	50,34	269,84	1,45	1,39	0,19	194,40	4,70	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	6,14			
302/2005	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	4,00	7,26				
372/2014	Хлеб пшеничный	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0,308	0	0,88				
г/л	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	1,74				
	<b>Итого за обед</b>		<b>31,79</b>	<b>29,05</b>	<b>117,95</b>	<b>824,20</b>	<b>948,52</b>	<b>50,02</b>	<b>68,40</b>	<b>473,69</b>	<b>9,64</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>5,10</b>	<b>22,94</b>	<b>58,30</b>			
<b>3 ДЕНЬ (среда)</b>																				
<b>ОБЕД</b>																				
	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	4,55			
102/2005	Терегли с соусом красным основным	80/50	15,27	17,95	13,62	280,61	251,39	17,29	22,01	128,85	1,70	0,00	0,02	0,10	2,62	3,60	26,48			
619/2009	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	9,37			
312/2005	Хлеб пшеничный	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0,308	0	0,88				
г/л	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	1,74				
г/л	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0,4	4	17,01				
399/2014	<b>Итого за обед</b>		<b>29,03</b>	<b>34,55</b>	<b>96,28</b>	<b>782,54</b>	<b>1784,45</b>	<b>118,67</b>	<b>117,81</b>	<b>379,75</b>	<b>8,57</b>	<b>0,04</b>	<b>0,21</b>	<b>0,18</b>	<b>6,28</b>	<b>45,19</b>	<b>60,03</b>			

<b>4 ДЕНЬ (четверг)</b>																				
<b>ОБЕД</b>																				
	Пи из свежей капусты с картофелем со сметаной																			
88/2005		250/5	2,03	5,90	10,39	106,71	406,37	35,11	22,93	52,07	0,39	0,01	0,00	0,01	0,66	28,97	5,54			
291/2005	Плов из пшеницы	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	24,58			
358/2005	Кисель из сока плодового или яблочного 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	6,91			
г/л	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	0,88			
г/л	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	1,74			
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	0	0,036	0,024	0,3	15	5,46			
	<b>Итого за обед</b>		<b>32,06</b>	<b>32,07</b>	<b>110,85</b>	<b>844,11</b>	<b>1070,36</b>	<b>103,6</b>	<b>95,58</b>	<b>340,62</b>	<b>5,84</b>	<b>40,81</b>	<b>0,18</b>	<b>0,25</b>	<b>10,39</b>	<b>48,17</b>	<b>45,11</b>			
<b>5 ДЕНЬ (пятница)</b>																				
<b>ОБЕД</b>																				
80/2014	Суп картофельный с крупой	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	4,29			
305/2014	Коллета рубленая из пшеницы с маслом сливочным	80/5	15,759	7,611	11,794	179,81	203,33	12,46	59,03	121,5	1,21	41,34	0,0413	0,041	6,6672	1,062	22,65			
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	8,95			
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	0,00	0,24	5,77			
г/л	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	0,88			
г/л	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	1,74			
г/л	Фрукты (бананы)	1 шт./200	3	1	42	192	696	16	84	56	0,18	0	0	0	0	0	20	14,94		
	<b>Итого за обед</b>		<b>27,61</b>	<b>28,62</b>	<b>139,78</b>	<b>890,98</b>	<b>1921,06</b>	<b>111,77</b>	<b>221,76</b>	<b>363,58</b>	<b>5,12</b>	<b>41,34</b>	<b>0,07</b>	<b>0,09</b>	<b>8,64</b>	<b>58,43</b>	<b>59,22</b>			
<b>Вторая неделя</b>																				
<b>6 ДЕНЬ (понедельник)</b>																				
<b>ОБЕД</b>																				
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной																			
82/2005		250/5	1,93	5,92	11,64	114,06	363,08	37,83	24,65	52,72	1,11	0,01	0,02	0,04	0,69	19,99	5,90			
291/2005	Плов из пшеницы	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	24,58			
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	0	0,036	0,024	0,3	15	5,46			
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	7,26			
г/л	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	0,88			
г/л	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	1,74			
	<b>Итого за обед</b>		<b>31,82</b>	<b>32,19</b>	<b>98,00</b>	<b>794,80</b>	<b>1064,65</b>	<b>104,44</b>	<b>98,51</b>	<b>333,77</b>	<b>6,59</b>	<b>40,81</b>	<b>0,20</b>	<b>0,29</b>	<b>10,30</b>	<b>41,99</b>	<b>45,82</b>			
<b>7 ДЕНЬ (вторник)</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	4,55			
234/2005	Коллета рубленая с маслом сливочным	80/8	10,58	14,82	13,40	227,53	242,73	26,70	34,43	140,67	0,67	0,05	0,08	0,07	0,91	0,27	33,95			

11/2/2005	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	9,37
8/8/2009	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	0,00	0,24	5,77
г/л	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	0,88
г/л	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	1,74
г/л	Фрукты (яблонины)	1шт./200	3	1	42	192	696	16	84	56	0,18	0	0	0	0	20	22,49
	<b>Итого за обед</b>		<b>26,78</b>	<b>32,21</b>	<b>149,62</b>	<b>955,87</b>	<b>2232,39</b>	<b>130,68</b>	<b>206,23</b>	<b>433,58</b>	<b>4,95</b>	<b>0,09</b>	<b>0,27</b>	<b>0,14</b>	<b>4,17</b>	<b>58,11</b>	<b>78,75</b>
	<b>8 ДЕНЬ (среда)</b>																
	<b>ОБЕД</b>																
88/2005	Пи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,03	5,90	10,39	106,71	406,37	35,11	22,93	52,07	0,39	0,01	0,00	0,01	0,66	28,97	5,54
250/2005	Рефстрганов	100	17,52	21,13	5,51	306,05	330,86	35,29	24,34	180,84	2,26	0,03	0,01	0,18	3,78	2,47	42,25
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	7,26
10/4/2009	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	132,60	10,60	12,40	3,40	3,40	0,60	0,00	0,01	0,06	0,24	200,00	5,37
г/л	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	0,88
г/л	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	1,74
	<b>Итого за обед</b>		<b>29,10</b>	<b>37,47</b>	<b>101,36</b>	<b>858,96</b>	<b>865,89</b>	<b>108,54</b>	<b>78,29</b>	<b>334,28</b>	<b>4,89</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>	<b>0,25</b>	<b>4,99</b>	<b>231,43</b>	<b>63,04</b>
	<b>9 ДЕНЬ (четверг)</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	4,77
305/2014	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	80/5	15,759	7,611	11,794	179,81	203,33	12,46	59,03	121,5	1,21	41,34	0,0413	0,041	6,6672	1,062	22,65
302/2005	Каша рассычатая гречневая	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	8,85
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	17,01
г/л	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	0,88
г/л	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	1,74
7/1/2005	Овоши натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	0	0,018	0,024	0,12	0	4,43
	<b>Итого за обед</b>		<b>32,31</b>	<b>22,66</b>	<b>117,34</b>	<b>774,62</b>	<b>1173,88</b>	<b>120,23</b>	<b>186,56</b>	<b>483,43</b>	<b>11,71</b>	<b>41,37</b>	<b>0,43</b>	<b>0,20</b>	<b>11,46</b>	<b>27,56</b>	<b>60,33</b>
	<b>10 ДЕНЬ (пятница)</b>																
	<b>ОБЕД</b>																
96/2005	Расоольник 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	7,96
259/2005	Жаркое по-домашнему	200	24,53	18,24	19,69	351,41	988,14	23,76	49,58	251,89	3,64	0,00	0,00	0,19	5,97	24,74	49,06
358/2005	Кисель из сока плодового или яблочного 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	6,91
7/1/2005	Овоши натуральные свежие (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	0	0,036	0,024	0,3	15	5,46
г/л	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	0,88



