

**СОГЛАСОВАНО:**

Управление Роспотребнадзора  
по Ставропольскому краю

«12» 2023 год  
(подпись)

**СОГЛАСОВАНО:**

МКОУ «Средняя общеобразовательная школа № 10»

(наименование учреждения)

Директор \_\_\_\_\_ (М.В.Брилева)

«12» 2023 год  
(подпись)

**УТВЕРЖДАЮ:**

Организатор питания

(наименование учреждения)

«12» 2023 год  
(подпись)

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
ШПАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
НА 2 ПОЛУГОДИЕ 2023-2024 УЧЕБНОГО ГОДА

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	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
<b>Первая неделя</b>																	
<b>1 ДЕНЬ (понедельник)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
183/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	6.5	5.5	44.8	261.5	258.5	186.9	55.9	233.2	3.0	29.3	0.0	0.1	1.6	1.7	14.28
3 /2005	Бутерброд с сыром	50	5,8	8.88	15.01	165.65	58.75	164.90	11.10	28.70	0.52	52.00	0.05	0.03	0.48	0	17.46
372/2014	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	94,6	111,8	6,8	3,6	4,4	0,88	2	0	0,01	0	4	5,89
г/п	Вафли в индивидуальной упаковке	50	0,75	0,25	10,5	48	174	4	21	14	0,18	0	0	0,01	0	5	8,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>13,2</b>	<b>14,8</b>	<b>94,2</b>	<b>569,7</b>	<b>603,1</b>	<b>362,6</b>	<b>91,6</b>	<b>280,3</b>	<b>4,6</b>	<b>83,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>2,1</b>	<b>10,7</b>	<b>45,63</b>
<b>2 ДЕНЬ (вторник)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
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	50,54
139/2005	Капуста тушеная	150	3,54	6,20	15,00	131,35	565,38	86,14	32,10	62,75	1,21	76,00	0,06	0,08	1,33	79,36	9,97
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,54	0,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0	2,22
г/п	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	2,28
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	1,58
70/2005	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	6	0,018	0,024	0,12	6	9,90
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>27,28</b>	<b>19,82</b>	<b>57,69</b>	<b>519,47</b>	<b>978,73</b>	<b>150,44</b>	<b>87,10</b>	<b>272,07</b>	<b>4,94</b>	<b>173,80</b>	<b>0,17</b>	<b>0,24</b>	<b>6,42</b>	<b>94,36</b>	<b>76,50</b>
<b>3 ДЕНЬ (среда)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
3/2005	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	44,55	0,00	0,39	0,09	0,00	83,77
7/2005	Какао с молоком	200	3,77	3,80	25,07	145,36	206,96	125,52	31,00	116,20	0,98	22,12	0,04	0,16	0,17	1,30	13,47
	Фрукты ( яблоко)	1 шт./200	0,8	0,8	19,6	94	556	32	18	22	4,4	10	0	0,04	0	20	19,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>32,80</b>	<b>25,18</b>	<b>99,08</b>	<b>756,29</b>	<b>1160,13</b>	<b>566,43</b>	<b>104,49</b>	<b>585,21</b>	<b>6,35</b>	<b>76,67</b>	<b>0,04</b>	<b>0,59</b>	<b>0,26</b>	<b>21,30</b>	<b>116,24</b>
<b>4 ДЕНЬ (четверг)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
05	Биточек из говядины с маслом сливочным	90/9	14,99	23,42	16,08	332,96	257,18	16,60	22,12	146,48	2,16	40,50	0,03	0,15	3,41	0,99	53,63
05	Макаронные изделия отварные	150	5,35	4,4	35,62	206,9	64,46	10,35	8,32	45,38	0,62	23,85	0	0	0	0	9,69

868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24	6,52
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0	1,48
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	6	0,018	0,024	0,12	6	9,90
<b>Итого за завтрак</b>		<b>529</b>	<b>22,80</b>	<b>28,48</b>	<b>64,91</b>	<b>727,06</b>	<b>432,24</b>	<b>46,54</b>	<b>45,84</b>	<b>233,66</b>	<b>3,49</b>	<b>70,35</b>	<b>0,08</b>	<b>0,19</b>	<b>3,84</b>	<b>7,23</b>	<b>81,23</b>
<b>5 ДЕНЬ (пятница)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
229/2005	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	13,87	11,78	5,95	149,37	377,04	34,98	41,24	213,58	0,93	504,01	0,10	0,10	1,39	4,92	42,63
312/2005	Пюре картофельное	150	3,27	5,11	22,10	147,57	764,57	42,44	32,99	96,75	1,19	29,05	0,01	0,04	1,69	25,97	11,65
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	2,22
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	3,05
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>20,35</b>	<b>18,60</b>	<b>77,75</b>	<b>529,59</b>	<b>1759,96</b>	<b>122,82</b>	<b>105,72</b>	<b>362,84</b>	<b>7,40</b>	<b>543,06</b>	<b>0,16</b>	<b>0,20</b>	<b>3,55</b>	<b>53,68</b>	<b>59,57</b>
<b>Вторая неделя</b>																	
<b>6 ДЕНЬ (понедельник)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
395/2005	Вареники из полуфабриката промышленного производства (с фаршем картофельным)	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	36,50
213/2014	Яйца вареные	1 шт./40	5,08	4,60	0,28	63,00	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00	0,03	0,18	0,00	0,00	11,01
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	2,22
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	22,96
50/2009	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	189	24,6	9	22,2	0,42	0	0	0	0	4,2	10,24
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>25,60</b>	<b>15,16</b>	<b>69,64</b>	<b>524,73</b>	<b>611,30</b>	<b>127,59</b>	<b>58,20</b>	<b>241,40</b>	<b>5,21</b>	<b>142,97</b>	<b>1,06</b>	<b>0,20</b>	<b>0,86</b>	<b>8,20</b>	<b>82,93</b>
<b>7 ДЕНЬ (вторник)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
173/2005	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	7,28	5,64	40,68	240,81	139,16	136,14	72,94	237,96	3,37	20,90	0,23	0,18	0,52	1,24	11,55
1/2005	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,88	15,01	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	61,5	0,048	0,0255	0,477	0	17,46
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	3,05
г/п	Вафли в индивидуальной упаковке	50	0,75	0,25	10,5	48	174	4	21	14	0,18	0	0	0,01	0	5	8,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>13,93</b>	<b>14,77</b>	<b>81,35</b>	<b>514,51</b>	<b>396,16</b>	<b>310,64</b>	<b>108,04</b>	<b>286,26</b>	<b>4,47</b>	<b>82,40</b>	<b>0,28</b>	<b>0,22</b>	<b>0,99</b>	<b>9,04</b>	<b>40,06</b>
<b>8 ДЕНЬ (среда)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
2/2005	Птица, тушеная в соусе с овощами	300	35,04	31,93	28,83	557,34	1157,60	78,52	82,60	328,60	4,50	1056,80	0,28	0,36	13,19	27,30	61,09

868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24	6,52
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,54	0,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0	2,22
г/п	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	2,28
70/2005	Овощи натуральные соленые(огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	6	0,018	0,024	0,12	6	9,90
Итого за завтрак		620	40,25	33,25	87,29	825,04	1309,10	110,92	113,80	414,55	6,06	1062,80	0,35	0,41	13,78	33,54	82,02
9 ДЕНЬ (четверг)																	
ЗАВТРАК																	
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	24,02	0,10	0,11	1,06	7,07	44,30
312/2005	Пюре картофельное	150	3,27	5,11	22,10	147,57	764,57	42,44	32,99	96,75	1,19	29,05	0,01	0,04	1,69	25,97	11,65
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	1,58
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	2,22
70/2005	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	79,8	0,036	0,024	0,3	15	9,90
Итого за завтрак			20,58	14,67	65,07	469,47	1380,10	116,15	106,26	350,50	3,51	132,87	0,19	0,20	3,52	48,04	69,67
10 ДЕНЬ (пятница)																	
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	44,55	0,00	0,39	0,09	0,00	83,77
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	10,62
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	19,00
Итого за завтрак			29,33	21,44	111,99	762,19	1027,39	449,59	75,89	480,91	6,21	54,55	0,00	0,43	0,21	21,20	113,39
Всего за 10 дней			246,1	206,2	839,0	6198,1	9658,2	2363,7	896,9	3507,7	52,3	2422,8	2,4	2,8	35,5	307,3	767,2
Среднее значение за 1 день			24,6	20,6	83,9	619,8	965,8	236,4	89,7	350,8	5,2	242,3	0,24	0,28	3,5	30,7	76,72