

**СОГЛАСОВАНО:**

И.О. начальника ТО  
территориальный отдел  
Управления Роспотребнадзора  
по СЗ в Шпаковском районе  
в Шпаковском рай (В.В.Евтеева)  
356240, г. Михайловское, Почтовая, д.40  
« 26 » *июня* 2023 год

**СОГЛАСОВАНО:**

МКОУ «Средняя общеобразовательная школа № 10»  
(наименование учреждения)  
Директор \_\_\_\_\_ (М.В.Брилева)  
(подпись)  
« 26 » *июня* 2023 год

**УТВЕРЖДАЮ:**

Организатор питания  
«Школа № 10»  
(наименование учреждения)  
(подпись)  
« 26 » *июня* 2023 год

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
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. 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>																	
258/2014	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	90/5	14,54	8,53	10,54	173,71	390,59	56,37	48,58	209,13	0,90	24,01	0,10	0,11	1,06	7,07	42,48
53/2007	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	200	4,52	6,90	36,84	227,96	1283,68	24,44	51,98	131,08	2,03	0,00	0,00	0,00	2,94	45,20	14,00
399/2014	Сок фруктовый	1 шт./200	1,00	0,20	20,20	92,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,00	20,36
г/п	Хлеб пшеничный	40	3,08	5,4	19,92	104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0	0	0,616	0	2,82
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	2,17
71/2005	Овощи натуральные свежие (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	7,43
<b>Итого за обед</b>			<b>25,48</b>	<b>21,51</b>	<b>100,28</b>	<b>664,71</b>	<b>2167,27</b>	<b>123,81</b>	<b>146,86</b>	<b>439,01</b>	<b>7,60</b>	<b>103,81</b>	<b>0,13</b>	<b>0,14</b>	<b>5,32</b>	<b>71,27</b>	<b>89,25</b>
<b>2 ДЕНЬ (вторник)</b>																	
260/2005	Гуляш	90	16,46	15,16	2,55	208,28	275,92	15,18	19,17	142,81	2,02	0,00	0,00	0,00	3,34	2,25	45,53
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,69	5,78	38,77	237,56	118,20	16,90	58,90	137,00	4,07	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	9,35
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	5,37
г/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	5,4	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0	2,11
г/п	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	37,6	13,6	16,4	48	0,92	0	0	0	0	0	2,89
г/п	Вафли в индивидуальной упаковке	1 шт./50	0,75	0,25	10,5	48	174	4	21	14	0,18	0	0	0	0	5	8,37
<b>Итого за обед</b>			<b>31,01</b>	<b>27,23</b>	<b>104,32</b>	<b>739,44</b>	<b>755,62</b>	<b>64,28</b>	<b>129,57</b>	<b>371,11</b>	<b>8,55</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,70</b>	<b>11,25</b>	<b>73,62</b>
<b>3 ДЕНЬ (среда)</b>																	
619/2009	Тефтели с соусом красным основным	90/75	15,66	19,78	16,54	324,35	294,71	31,40	26,20	147,58	1,95	120,00	0,02	0,12	2,98	4,50	40,55
309/2005	Макаронные изделия отварные	200	7,13	5,82	47,49	275,43	85,93	21,14	11,09	60,49	0,83	31,50	0,00	0	0	0	13,00
г/п	Хлеб пшеничный	40	3,08	5,4	19,92	104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0	0	0,616	0	2,82
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	2,17
71/2005	Овощи 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	6,68
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	1,65
<b>Итого за обед</b>			<b>28,42</b>	<b>31,42</b>	<b>110,67</b>	<b>824,93</b>	<b>557,09</b>	<b>89,74</b>	<b>74,19</b>	<b>306,59</b>	<b>4,87</b>	<b>151,50</b>	<b>0,04</b>	<b>0,14</b>	<b>3,71</b>	<b>10,50</b>	<b>66,85</b>
<b>4 ДЕНЬ (четверг)</b>																	
291/2005	Плов из птицы	300	34,46	23,91	52,99	623,34	482,90	57,96	51,94	277,94	4,07	374,40	0,19	0,30	12,00	4,00	44,00
399/2014	Сок фруктовый (в ассортименте) в индивидуальной упаковке	1 шт./200	1,00	0,20	20,20	92,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,00	20,36
г/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	5,4	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0	2,11

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	2,17
<b>Итого за обед</b>			<b>39,75</b>	<b>29,87</b>	<b>98,39</b>	<b>848,24</b>	<b>789,20</b>	<b>89,96</b>	<b>82,74</b>	<b>352,84</b>	<b>8,04</b>	<b>374,40</b>	<b>0,19</b>	<b>0,30</b>	<b>12,86</b>	<b>8,00</b>	<b>68,64</b>
<b>5 ДЕНЬ (пятница)</b>																	
305/2014	Котлета рубленая из птицы	90	17,6996	4,5066	13,2578	165,626	227,69	12,82	66,306	135,77	1,352	61,78	0,0465	0,0465	7,5052	1,195	26,38
139/2005	Капуста тушеная	200	4,73	8,26	20,07	175,46	755,70	118,78	43,16	84,18	1,63	120,00	0,08	0,10	1,79	105,86	13,40
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	6,46
г/п	Хлеб пшеничный	36	2,772	5,4	17,928	94,32	45,72	9,36	12,6	29,88	0,576	0	0	0	0,5544	0	2,53
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	2,17
г/п	Фрукты (апельсины)	200	1,6	0,4	15	76	310	70	22	34	0,2	20	0,12	0,06	0,6	76	21,0
<b>Итого за обед</b>			<b>29,22</b>	<b>18,93</b>	<b>108,27</b>	<b>692,10</b>	<b>1367,91</b>	<b>221,76</b>	<b>156,37</b>	<b>319,83</b>	<b>4,47</b>	<b>201,78</b>	<b>0,24</b>	<b>0,21</b>	<b>10,45</b>	<b>183,30</b>	<b>71,94</b>
<b>Вторая неделя</b>																	
<b>6 ДЕНЬ (понедельник)</b>																	
291/2005	Плов из птицы	300	34,46	23,91	52,99	623,34	482,90	57,96	51,94	277,94	4,07	374,40	0,19	0,30	12,00	4,00	44,00
71/2005	Овощи натуральные свежие (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	7,43
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	1,65
г/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	5,4	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0	2,11
г/п	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	37,6	13,6	16,4	48	0,92	0	0	0	0	0	2,89
<b>Итого за обед</b>			<b>39,87</b>	<b>29,91</b>	<b>99,10</b>	<b>843,93</b>	<b>745,45</b>	<b>90,56</b>	<b>93,04</b>	<b>370,56</b>	<b>6,41</b>	<b>454,20</b>	<b>0,23</b>	<b>0,32</b>	<b>12,76</b>	<b>19,00</b>	<b>58,08</b>
<b>7 ДЕНЬ (вторник)</b>																	
229/2005	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	13,87	11,78	5,95	149,37	377,04	41,24	41,24	213,58	0,93	504,01	0,10	0,10	1,39	4,92	42,11
312/2005	Пюре картофельное	200	4,45	5,92	49,08	227,50	178,10	24,80	26,40	65,30	2,05	0,00	0,00	0,00	0,46	4,00	16,14
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	5,37
г/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	5,4	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0	2,11
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	2,17
<b>Итого за обед</b>			<b>22,77</b>	<b>23,62</b>	<b>104,11</b>	<b>604,37</b>	<b>733,24</b>	<b>90,84</b>	<b>94,04</b>	<b>344,18</b>	<b>5,03</b>	<b>504,01</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>2,31</b>	<b>12,92</b>	<b>67,90</b>
<b>8 ДЕНЬ (среда)</b>																	
250/2005	Бефстроганов	90	17,40	20,12	4,97	275,84	297,78	41,95	21,91	162,75	2,03	0,03	0,01	0,17	3,40	2,22	51,69
309/2005	Макаронные изделия отварные	200	7,13	5,82	47,49	275,43	85,93	21,14	11,09	60,49	0,83	31,50	0,00	0	0	0	13,00
377/2005	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,17	60,05	24,25	5,60	3,00	5,60	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	2,85
г/п	Фрукты (яблоки)	1 шт./200	0,80	0,80	19,60	94,00	556,00	32,00	18,00	22,00	4,40	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	17,00
г/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	5,4	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0	2,11
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	2,17
<b>Итого за обед</b>			<b>29,72</b>	<b>32,50</b>	<b>112,43</b>	<b>838,22</b>	<b>1030,26</b>	<b>118,69</b>	<b>76,80</b>	<b>311,74</b>	<b>8,83</b>	<b>31,53</b>	<b>0,01</b>	<b>0,17</b>	<b>3,86</b>	<b>25,02</b>	<b>88,81</b>

<b>9 ДЕНЬ (четверг)</b>																	
305/2014	Котлета рубленая из птицы	90	17,69	4,506	13,2578	165,626	227,69	12,82	66,306	135,77	1,352	61,78	0,0465	0,0465	7,5052	1,195	26,38
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,69	5,78	38,77	237,56	118,20	16,90	58,90	137,00	4,07	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	9,35
399/2014	Сок фруктовый (в ассортименте) в индивидуальной упаковке	1 шт./200	1,00	0,20	20,20	92,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,00	20,36
г/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	5,4	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0	2,11
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	2,17
71/2005	Овощи 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	6,68
<b>Итого за обед</b>			<b>32,15</b>	<b>16,31</b>	<b>98,93</b>	<b>636,49</b>	<b>736,79</b>	<b>75,52</b>	<b>164,41</b>	<b>372,87</b>	<b>9,75</b>	<b>61,78</b>	<b>0,06</b>	<b>0,07</b>	<b>9,39</b>	<b>11,20</b>	<b>67,04</b>
<b>10 ДЕНЬ (пятница)</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	40,43
75/2005	Икра свекольная	200	3,70	15,14	22,27	241,70	668,32	76,65	47,90	98,40	2,56	0,00	0,03	0,06	0,68	27,50	13,20
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	9,77
г/п	Хлеб пшеничный	40	3,08	5,4	19,92	104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0	0	0,616	0	2,82
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	2,17
г/п	Фрукты ( бананы)	200	3	1	42	192	696	16	84	56	0,18	40	0	0,1	0	20	16,0
<b>Итого за обед</b>			<b>31,05</b>	<b>34,20</b>	<b>132,42</b>	<b>929,69</b>	<b>1677,74</b>	<b>157,03</b>	<b>178,60</b>	<b>364,20</b>	<b>6,53</b>	<b>58,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,28</b>	<b>5,74</b>	<b>48,70</b>	<b>84,38</b>
<b>Всего за 10 дней</b>			<b>309,4</b>	<b>265,5</b>	<b>1068,9</b>	<b>7622,1</b>	<b>10560,6</b>	<b>1122,2</b>	<b>1196,6</b>	<b>3552,9</b>	<b>70,1</b>	<b>1941,0</b>	<b>1,1</b>	<b>1,7</b>	<b>71,1</b>	<b>401,2</b>	<b>736,5</b>
<b>Среднее значение за 1 день</b>			<b>30,9</b>	<b>26,6</b>	<b>106,9</b>	<b>762,2</b>	<b>1056,1</b>	<b>112,2</b>	<b>119,7</b>	<b>355,3</b>	<b>7,0</b>	<b>194,1</b>	<b>0,11</b>	<b>0,17</b>	<b>7,1</b>	<b>40,1</b>	<b>73,65</b>

Примечание: в зависимости от сезона, фрукты апельсины, могут быть заменены на мандарины в количестве соответствующем 200 граммам. Замены других фруктов (яблоки и бананы) не допускаются.