

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель начальника ТО
Управления Роспотребнадзора
по СК в Шпаковском районе
(В.В.Евтеева)
(подпись)
« 2022 год

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа
№ 1»
(наименование учреждения)
Директор (А.Н.Иванова)
(подпись)
« 2022 год

УТВЕРЖДАЮ:

Организатор питания
(наименование учреждения)
(подпись)
« 2022 год

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. Котова

Н.В.Котова

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)					Витамины(мг)					Суммарность блюда
			Белки	Жиры	Углеводы		K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Первая неделя																	
1 ДЕНЬ (понедельник)																	
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК																	
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	40,16
125/2014	Картофель отварной	150	3,39	5,17	27,63	170,97	962,76	18,35	38,99	98,31	1,53	0,00	0,00	0,00	2,20	33,90	12,66
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	1,55
г/п	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	1,37
г/п	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,42	18,1	9,4	3,4	4,1	12	0,23	0	0	0	0	0	0,72
	Итого		20,23	19,22	65,52	472,83	1401,90	86,12	100,87	340,16	3,38	24,01	0,10	0,11	3,57	40,97	56,46
2 ДЕНЬ (вторник)																	
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК																	
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	39,17
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая	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	0,90	0,00	7,16
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	0	0	0	0	4	5,42
г/п	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	1,37
	Итого		29,38	23,58	72,61	570,19	415,60	64,00	87,50	356,83	6,89	18,00	0,03	0,12	5,53	4,00	53,12
3 ДЕНЬ (среда)																	
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК																	
619/2009	Тефтели с соусом красным основным	110	8,51	15,23	11,03	216,59	196,51	13,57	17,46	98,42	1,30	0,00	0,02	0,08	1,99	3,00	26,54
309/2005	Макаронные изделия отварные	150	5,35	4,40	35,62	206,90	64,46	15,87	8,32	45,38	0,62	23,85	0,00	0	0	0	9,82
г/п	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	1,37
г/п	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,42	18,1	9,4	3,4	4,1	12	0,23	0	0	0	0	0	0,72
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	1,55
	Итого		16,16	25,15	75,00	551,64	308,62	40,84	39,08	176,52	2,87	23,85	0,02	0,08	2,30	3,00	40,00
4 ДЕНЬ (четверг)																	
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК																	
291/2005	Плов из птицы	225	25,85	20,23	39,74	467,50	362,18	43,38	38,96	208,46	3,05	280,80	0,14	0,23	9,00	3,00	33,51
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	6,36
г/п	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	1,37
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	50	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	6,88
	Итого		28,31	25,69	82,96	654,70	472,78	62,98	54,36	250,26	3,76	286,80	0,16	0,25	9,43	9,24	48,11
5 ДЕНЬ (пятница)																	
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК																	
305/2014	Котлета рубленая из птицы	90	17,7	4,5	13,26	165,62	227,69	12,82	66,31	135,77	1,352	61,78	0,047	0,046	7,51	1,2	25,68
139/2005	Капуста тушеная	150	3,54	6,20	15,00	131,35	565,38	89,08	32,10	62,75	1,21	76,00	0,06	0,08	1,33	79,36	7,38
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	1,55
г/п	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	1,37
	Итого		22,88	16,10	53,19	407,02	831,32	109,90	107,61	219,24	3,28	137,78	0,11	0,13	9,15	80,56	35,98
Вторая неделя																	

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК																	
	Вареники из полуфабриката промышленного производства(с фаршем каргофельным)	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	33,72
395/2005	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	1,55
376/2005	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	1,37
50/2009	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	50	0,95	4,45	3,85	71,4	189	24,6	9	22,2	0,42	0	0	0	0	4,2	8,48
	Итого		17,71	9,51	58,33	399,78	26,45	67,09	35,09	124,22	1,25	42,97	0,98	0,00	0,31	0,00	45,11
7 ДЕНЬ (вторник)																	
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК																	
229/2005	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	13,87	11,78	5,97	149,37	377,04	41,24	41,24	213,58	0,93	504,01	0,10	0,10	1,39	4,92	41,72
312/2005	Пюре картофельное	150	3,27	5,11	22,10	147,57	64,37	48,69	37,99	96,75	1,19	29,06	0,01	0,01	1,69	25,97	11,56
372/2014	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	94,6	111,8	6,8	3,6	4,1	0,88	0	0	0	0	4	5,42
г/п	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,42	18,1	9,4	3,4	4,1	12	0,23	0	0	0	0	0	0,72
г/п	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	1,37
	Итого		19,50	22,57	65,31	462,04	1288,21	105,33	88,93	343,33	3,55	533,07	0,11	0,14	3,39	34,89	60,80
8 ДЕНЬ (среда)																	
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК																	
268/2005	Биточек из говядины	90	14,92	16,69	15,96	271,67	255,11	14,62	21,85	144,77	2,14	0,00	0,03	0,15	15,41	0,99	44,25
309/2005	Макаронные изделия отварные	150	5,35	1,40	35,62	206,9	64,46	15,87	8,32	45,38	0,62	23,85	0	0	0	0	9,82
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	2,67
г/п	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	1,37
	Итого		21,91	26,49	76,71	591,02	369,22	41,29	40,17	212,35	3,48	23,85	0,03	0,15	3,72	3,79	58,12
9 ДЕНЬ (четверг)																	
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК																	
305/2014	Котлета рубленная из птицы	90	17,7	4,5	13,26	165,62	227,69	12,82	66,31	135,77	1,352	61,78	0,047	0,046	7,51	1,2	25,68
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая	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	0,90	0,00	7,16
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	4,55
г/п	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	1,37
70/2005	Овощи натуральные соленные(огурцы)	50	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	6,88
	Итого		28,51	15,74	78,46	521,63	468,74	51,52	142,81	318,69	6,50	67,78	0,07	0,07	8,84	7,20	42,63
10 ДЕНЬ (пятница)																	
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК																	
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	39,17
75/2005	Икра свекольная	150	2,78	11,40	16,70	181,74	501,33	57,60	35,93	73,83	1,92	0,00	0,02	0,05	0,51	20,63	8,83
358/2005	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,3	0,06	37,97	151,26	74,22	8,68	2,4	11,9	0,84	0	0	0	0,12	1,2	10,02
г/п	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,42	18,1	9,4	3,4	4,1	12	0,23	0	0	0	0	0	0,72
г/п	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	1,37
	Итого		24,27	29,22	68,05	589,13	770,55	109,98	67,43	243,03	4,93	18,00	0,05	0,17	5,26	21,83	60,11
	Всего за 10 дней		228,85	213,29	693,33	5149,99	6452,49	739,15	763,86	2584,62	39,88	1176,11	1,65	1,22	51,48	205,48	500
	Среднее значение за 1 день		22,89	21,33	69,33	515,00	645,25	73,92	76,39	258,46	3,99	117,61	0,17	0,12	5,15	20,55	50,0