

СОГЛАСОВАНО:

И.О. начальника ТО
Управления Роспотребнадзора
по СВ в Шпаковском районе
г. Шпаковское (В.В. Евсеева)
356248, г. Шпаковское, ул. Почтовая, д. 40
« 27 » июля 2023 год

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №20»
(наименование учреждения)
Директор _____ (А.В.Козина)
(подпись)
« 27 » _____ 2023 год



УТВЕРЖДАЮ:

Организатор питания
(наименование учреждения)
(подпись)
« 27 » июля 2023 год



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
ШПАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

Меню составлено на основании:

- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2009 года издания;
- сборника рецептур 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	
Первая неделя																	
1 ДЕНЬ (понедельник)																	
ОБЕД																	
82/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,92	11,64	114,06	363,08	47,03	24,65	52,72	1,11	250,01	0,02	0,04	0,69	19,99	7,35
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	24,01	0,10	0,11	1,06	7,07	42,48
53/2007	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	10,49
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	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
г/п	Фрукты (апельсины)	1 шт./200	1,6	0,4	15	76	310	70	22	34	0,2	20	0,12	0,06	0,6	76	21,00
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	6	0,018	0,024	0,12	6	6,68
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	8,37
Итого за обед			27,98	26,29	122,21	816,04	2591,33	238,49	194,42	508,26	8,25	300,02	0,26	0,24	5,53	151,96	121,00
2 ДЕНЬ (вторник)																	
ОБЕД																	
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	200,00	0,00	0,00	1,08	16,50	5,90
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	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	7,05
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
г/п	Фрукты (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94	556	32	18	22	4,4	10	0	0,04	0	20	17,00
Итого за обед			33,21	30,57	130,71	888,87	1604,12	103,98	146,52	430,61	13,34	210,00	0,00	0,04	5,78	42,75	85,14
3 ДЕНЬ (среда)																	
ОБЕД																	
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250	5,97	5,52	20,14	155,67	474,89	38,74	35,51	87,55	1,87	250,01	0,18	0,04	1,26	11,63	5,92
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	150	5,35	4,40	35,62	206,90	64,46	15,87	8,32	45,38	0,62	23,85	0,00	0,00	0,00	0,00	9,79
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	6	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
г/п	Фрукты (бананы)	1 шт./200	3	1	42	192	696	16	84	56	0,18	40	0	0,1	0	20	16,00
Итого за обед			34,85	36,52	155,97	1077,87	1693,81	136,61	187,43	426,73	6,55	439,86	0,22	0,28	4,82	42,13	84,86
4 ДЕНЬ (четверг)																	
ОБЕД																	
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,03	5,90	10,39	106,71	406,37	40,63	22,93	52,07	0,39	250,01	0,00	0,01	0,66	28,97	7,18
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	33,00
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	35	2,695	5,4	17,43	91,7	44,45	9,1	12,25	29,05	0,56	0	0	0	0,539	0	2,46
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
Итого за обед			33,92	32,21	100,54	824,15	1255,20	125,71	106,44	355,18	8,03	610,61	0,18	0,26	10,90	50,97	72,6
5 ДЕНЬ (пятница)																	
ОБЕД																	
80/2014	Суп картофельный с крупой	250	2,12	2,85	17,31	104,33	466,20	15,60	23,50	59,65	0,77	200,00	0,00	0,00	1,16	16,50	5,32
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
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	10,05
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	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0	1,41
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 (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94	556	32	18	22	4,4	10	0	0,04	0	20	17,0
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	6	0,018	0,024	0,12	6	6,7
Итого за обед			28,59	20,18	118,65	736,81	1954,07	179,30	167,61	357,97	9,13	353,78	0,12	0,19	10,42	123,30	75,46
Вторая неделя																	
6 ДЕНЬ (понедельник)																	
ОБЕД																	
82/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,92	11,64	114,06	363,08	47,03	24,65	52,72	1,11	250,01	0,02	0,04	0,69	19,99	7,35
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	33,00
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	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)	1 шт./200	1,6	0,4	15	76	310	70	22	34	0,2	20	0,12	0,06	0,6	76	21,00
Итого за обед			34,13	32,43	109,07	860,05	1288,41	189,61	122,61	375,80	6,47	630,61	0,32	0,35	11,05	113,99	74,71
7 ДЕНЬ (вторник)																	
ОБЕД																	
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250	5,97	5,52	20,14	155,67	474,89	38,74	35,51	87,55	1,87	250,01	0,18	0,04	1,26	11,63	5,92
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	150	3,27	5,11	22,10	147,57	764,57	48,69	32,99	96,75	1,19	29,06	0,01	0,04	1,69	25,97	12,15
372/2014	Компот из свежих плодов	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
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	6	0,018	0,024	0,12	6	6,68
г/п	Фрукты (яблоки)	200	0,80	0,8	19,6	94	556	32	18	22	4,4	10	0	0,04	0	20	17,00
Итого за обед			28,84	29,19	118,37	782,51	2435,20	199,27	162,54	510,38	10,80	799,08	0,31	0,24	4,92	72,52	93,50
8 ДЕНЬ (среда)																	
ОБЕД																	
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,03	5,90	10,39	106,71	406,37	40,63	22,93	52,07	0,39	250,01	0,00	0,01	0,66	28,97	7,18
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	150	5,35	4,40	35,62	206,90	64,46	15,87	8,32	45,38	0,62	23,85	0,00	0,00	0,00	0,00	9,79
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 (бананы)	1 шт./200	3,00	1,00	42,00	192,00	696,00	16,00	84,00	56,00	0,18	40,00	0,00	0,10	0,00	20,00	16,00
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
Итого за обед			32,17	37,18	133,35	974,40	1555,16	138,05	162,96	382,70	4,79	313,89	0,01	0,28	4,52	53,99	91,78
9 ДЕНЬ (четверг)																	
ОБЕД																	
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	200,00	0,00	0,00	1,08	16,50	5,90
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	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	7,05
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	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0	1,41
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	Вафли в индивидуальной упаковке	50	0,75	0,25	10,5	48	174	4	21	14	0,18	0	0	0,01	0	5	8,37
Итого за обед			34,46	19,41	123,66	771,42	1289,39	78,22	197,56	416,87	10,21	261,78	0,05	0,06	10,19	26,70	71,64
10 ДЕНЬ (пятница)																	
ОБЕД																	
96/2005	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,41	6,10	17,44	136,70	489,95	27,66	28,95	74,65	0,94	200,01	0,01	0,01	1,18	16,77	8,21
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	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	9,91
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	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
г/п	Фрукты (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94	556	32	18	22	4,4	10	0	0,04	0	20	17,0
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	6	0,018	0,024	0,12	6	6,7
Итого за обед			30,05	36,42	118,41	890,63	1932,60	192,84	134,48	397,18	11,25	234,01	0,08	0,24	6,71	64,60	96,27
Всего за 10 дней			318,2	300,4	1230,9	8622,7	17599,3	1582,1	1582,6	4161,7	88,8	4153,6	1,5	2,2	74,9	742,9	867,0
Среднее значение за 1 день			31,8	30,0	123,1	862,3	1759,9	158,2	158,3	416,2	8,9	415,4	0,15	0,22	7,5	74,3	86,70

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.