

СОГЛАСОВАНО:

И.о. начальника ГО
Управления Роспотребнадзора
по СК в Шпаковском районе
в Шпаковском районе
(В.В.Евгеева)
356240, г. Шпаков, ул. Почтовая, д. 40
« 24 » июля 2023 год

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №8»
(наименование учреждения)
Директор (Л.В.Бигеева)
(подпись)
« 24 » июля 2023 год

УТВЕРЖДАЮ:

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

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
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. 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)																	
ЗАВТРАК																	
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	14,23
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	17,19
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	20,36
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
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 завтрак			15,7	15,2	105,5	643,2	1041,3	439,8	118,0	323,9	6,7	101,3	0,2	0,2	3,1	86,7	81,15
2 ДЕНЬ (вторник)																	
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	40,43
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	10,05
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	1,41
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0	1,44
г/п	Фрукты (яблоки)	1 шт./200	0,8	0,8	19,6	94	556	32	18	22	4,4	10	0	0,04	0	20	17,00
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
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
Итого за завтрак			26,77	20,14	67,87	565,63	1423,23	181,84	93,90	283,37	8,77	110,00	0,14	0,28	6,08	105,36	78,66
3 ДЕНЬ (среда)																	
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	82,35
382/2005	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	12,93
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 завтрак			35,00	25,38	121,49	854,29	1300,13	550,43	170,49	619,21	2,13	106,67	0,04	0,65	0,26	21,30	111,28
4 ДЕНЬ (четверг)																	
ЗАВТРАК																	
268/2005	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	52,08
309/2005	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	9,79
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	6,46

292/2005	Птица, тушенная 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	54,53
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	6,46
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	1,41
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0	1,44
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 (бананы)	1 шт./200	3	1	42	192	696	16	84	56	0,18	40	0	0,1	0	20	16
Итого за завтрак			41,82	33,83	120,89	972,74	1983,00	120,92	190,20	450,40	5,85	1102,80	0,33	0,50	13,62	53,54	86,52
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	42,48
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	12,15
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 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	2,11
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 завтрак			20,58	14,66	65,07	469,47	1380,11	116,15	106,27	350,50	3,51	132,87	0,19	0,20	3,51	48,04	65,81
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	82,35
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	2,00	0,00	0,01	0,00	4,00	5,37
г/п	Йогурт в индивидуальной упаковке	1 шт.125	1,875	0,625	26,25	120	435	10	52,5	35	0,18	27,5	0	0,25	0	12,5	25,63
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	17,00
Итого за завтрак			31,07	22,17	124,15	825,53	1499,97	457,71	129,59	508,41	6,43	74,05	0,00	0,65	0,09	36,50	130,35
Всего за 10 дней			255,6	209,5	955,3	6760,6	12693,4	2580,9	1157,3	3717,5	58,9	2566,3	2,6	3,4	36,8	535,6	867,0
Среднее значение за 1 день			25,6	20,9	95,5	676,1	1269,3	258,1	115,7	371,8	5,9	256,6	0,26	0,34	3,7	53,6	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.