

СОГЛАСОВАНО:

Управляющий Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю

(подпись)

202 год

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ «Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя школа №8»

Директор (подпись)

Директор (И.В. Витеева)

202 год

УТВЕРЖДАЮ:

Организационный отдел

«Специальное учреждение по защите прав потребителей»

(подпись)

202 год

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ

ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ,

ПОЛЬЗУЮЩИХСЯ ЛЬГОТОЙ

НА ОДНОРАЗОВОЕ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ,

В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

ШТАКОВСКОГО 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»

И.В. Котова

Н.В.Котова

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)											Стоимость блюда (руб.)
			Белки	Жиры	Углеводы		К	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C		
Первая неделя																		
	1 ДЕНЬ (понедельник)																	
258/2014	Шиншедь 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	44,30	
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	12,79	
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	22,96	
г/л	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	2,96	
г/л	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 соленные (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 обед		25,48	21,51	100,28	664,71	2167,27	123,81	146,86	439,01	7,60	103,81	0,13	0,14	5,32	71,27	95,21	
	2 ДЕНЬ (вторник)																	
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	46,99	
309/2005	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	9,22	
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	5,89	
г/л	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	2,22	
г/л	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	3,04	
	Итого за обед		30,26	26,98	93,82	691,44	581,62	60,28	108,57	357,11	8,37	0,00	0,00	0,00	4,70	6,25	67,37	
	3 ДЕНЬ (среда)																	
619/2009	Тфрегли 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	41,62	
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	12,86	
г/л	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	2,96	
г/л	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 соленные (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	9,90	
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	
	Итого за обед		28,42	31,42	110,67	824,93	557,09	89,74	74,19	306,59	4,87	151,50	0,04	0,14	3,71	10,50	71,21	
	4 ДЕНЬ (четверг)																	
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	50,82	
377/2005	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,17	60,05	24,25	5,60	3,00	5,60	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	3,05	
г/л	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	2,22	

г/л	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	0	0	2,28
Итого за обед																			
5 ДЕНЬ (пятница)																			
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	31,97		
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	13,30		
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	6,52		
г/л	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	2,67		
г/л	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		
Итого за обед																			
27,62 18,53 93,27 616,10 1057,91 151,76 134,37 285,83 4,27 181,78 0,12 0,15 9,85 107,30 56,74																			

Вторая неделя

6 ДЕНЬ (понедельник)																			
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	50,82		
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		
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/л	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	2,22		
г/л	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	3,04		
Итого за обед																			
39,87 29,91 99,10 843,93 745,45 90,56 93,04 370,56 6,41 454,20 0,23 0,32 12,76 19,00 67,57																			
7 ДЕНЬ (вторник)																			
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	42,63		
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	15,48		
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	5,89		
г/л	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	2,22		
г/л	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		
Итого за обед																			
22,77 23,62 104,11 604,37 733,24 90,84 94,04 344,18 5,03 504,01 0,10 0,10 2,31 12,92 68,52																			
8 ДЕНЬ (среда)																			
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	53,22		
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	12,86		
377/2005	Чай с лимонном	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	3,05		
г/л	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	19,00		
г/л	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	2,22		
г/л	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		
Итого за обед																			
29,72 32,50 112,43 838,22 1030,26 118,69 76,80 311,74 8,83 31,53 0,01 0,17 3,86 25,02 92,64																			

9 ДЕНЬ (четверг)																	
305/2014	Каша рисовая из пшени	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	31,97
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	9,22
399/2014	Сок фруктовый (в асортименте) 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	22,96
г/л	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	2,22
г/л	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 (отурья)	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	9,90
	Итого за 0:59ч		32,15	16,31	98,93	636,49	736,79	75,52	164,41	372,87	9,75	61,78	0,06	0,07	9,39	11,20	78,56
10 ДЕНЬ (пятница)																	
300/2014	Пшеница 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
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	13,88
358/2005	Кисель из сока плодового или яблочного 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/л	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	2,96
г/л	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
	Итого за обед		28,05	33,20	90,42	737,69	981,74	141,03	94,60	308,20	6,35	18,00	0,06	0,18	5,74	28,70	80,29
	Всего за 10 дней		303,2	263,7	996,4	7274,2	9164,8	1023,8	1064,6	3440,5	67,1	1881,0	0,9	1,6	70,1	299,0	736,5
	Среднее значение за 1 день		30,3	26,4	99,6	727,4	916,5	102,4	106,5	344,1	6,7	188,1	0,09	0,16	7,0	29,9	73,65