

**СОГЛАСОВАНО:**

Управление Роспотребнадзора  
по Ставропольскому краю

« 12 » 3 2024 год  
(подпись) *[подпись]*



**СОГЛАСОВАНО:**

Общеобразовательная школа с  
изучением отдельных предметов №4»  
(наименование учреждения)

« 12 » 3 2024 год  
(подпись) *[подпись]* (Н.Л. Попова)

**УТВЕРЖДАЮ:**

Организатор питания  
*[подпись]*  
(наименование учреждения)

« 12 » 3 2024 год  
(подпись) *[подпись]*

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
ШПАКОВСКОГО 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»

*[подпись]*

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     |                                | K                        | Ca            | Mg            | P             | Fe          | A             | B1          | B2          | PP          | C            |                        |
|                             |   |                  |                      |              |              |                                |                          |               |               |               |             |               |             |             |             |              |                        |
| <b>Первая неделя</b>        |   |                  |                      |              |              |                                |                          |               |               |               |             |               |             |             |             |              |                        |
| <b>1 ДЕНЬ (понедельник)</b> |   |                  |                      |              |              |                                |                          |               |               |               |             |               |             |             |             |              |                        |
| <b>ЗАВТРАК</b>              |   |                  |                      |              |              |                                |                          |               |               |               |             |               |             |             |             |              |                        |
| 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          | 14,28                  |
| 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            | 17,46                  |
| 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        | 2             | 0           | 0,01        | 0           | 4            | 5,89                   |
| 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            | 8,00                   |
| <b>Итого за завтрак</b>     |   | <b>500</b>       | <b>13,2</b>          | <b>14,8</b>  | <b>94,2</b>  | <b>569,7</b>                   | <b>603,1</b>             | <b>362,6</b>  | <b>91,6</b>   | <b>280,3</b>  | <b>4,6</b>  | <b>83,3</b>   | <b>0,0</b>  | <b>0,1</b>  | <b>2,1</b>  | <b>10,7</b>  | <b>45,63</b>           |
| <b>2 ДЕНЬ (вторник)</b>     |   |                  |                      |              |              |                                |                          |               |               |               |             |               |             |             |             |              |                        |
| <b>ЗАВТРАК</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         | 50,54                  |
| 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        | 9,97                   |
| г/п                         | Хлеб пшеничный йодированный               | 30               | 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            | 2,22                   |
| 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            | 2,28                   |
| 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                   |
| 70/2005                     | Овощи натуральные соленые (помидоры)      | 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            | 9,90                   |
| <b>Итого за завтрак</b>     |   | <b>560</b>       | <b>27,28</b>         | <b>19,82</b> | <b>57,69</b> | <b>519,47</b>                  | <b>978,73</b>            | <b>150,44</b> | <b>87,10</b>  | <b>272,07</b> | <b>4,94</b> | <b>173,80</b> | <b>0,17</b> | <b>0,24</b> | <b>6,42</b> | <b>94,36</b> | <b>76,50</b>           |
| <b>3 ДЕНЬ (среда)</b>       |   |                  |                      |              |              |                                |                          |               |               |               |             |               |             |             |             |              |                        |
| <b>ЗАВТРАК</b>              |   |                  |                      |              |              |                                |                          |               |               |               |             |               |             |             |             |              |                        |
| 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         | 83,77                  |
| 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         | 13,47                  |
| г/п                         | Фрукты ( яблоко)                          | 1 шт./200        | 0,8                  | 0,8          | 19,6         | 94                             | 556                      | 32            | 18            | 22            | 4,4         | 10            | 0           | 0,04        | 0           | 20           | 19,00                  |
| <b>Итого за завтрак</b>     |   | <b>600</b>       | <b>32,80</b>         | <b>25,18</b> | <b>99,08</b> | <b>756,29</b>                  | <b>1160,13</b>           | <b>566,43</b> | <b>104,49</b> | <b>585,21</b> | <b>6,35</b> | <b>76,67</b>  | <b>0,04</b> | <b>0,59</b> | <b>0,26</b> | <b>21,30</b> | <b>116,24</b>          |
| <b>4 ДЕНЬ (четверг)</b>     |   |                  |                      |              |              |                                |                          |               |               |               |             |               |             |             |             |              |                        |
| <b>ЗАВТРАК</b>              |   |                  |                      |              |              |                                |                          |               |               |               |             |               |             |             |             |              |                        |
| 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         | 53,63                  |
| 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            | 9,69                   |

|          |  |            |              |              |               |               |                |               |               |               |             |                |             |             |              |              |               |
|----------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|----------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| 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         | 6,52          |
| г/п      | Хлеб пшеничный йодированный                        | 30         | 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            | 2,22          |
| 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            | 2,28          |
| 70/2005  | Овощи натуральные соленые(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            | 9,90          |
|          | <b>Итого за завтрак</b>                            | <b>620</b> | <b>40,25</b> | <b>33,25</b> | <b>87,29</b>  | <b>825,04</b> | <b>1309,16</b> | <b>110,92</b> | <b>113,80</b> | <b>414,55</b> | <b>6,06</b> | <b>1062,80</b> | <b>0,35</b> | <b>0,41</b> | <b>13,78</b> | <b>33,54</b> | <b>82,02</b>  |
|          | <b>9 ДЕНЬ (четверг)</b>                            |            |              |              |               |               |                |               |               |               |             |                |             |             |              |              |               |
|          | <b>ЗАВТРАК</b>                                     |            |              |              |               |               |                |               |               |               |             |                |             |             |              |              |               |
| 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         | 44,30         |
| 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        | 11,65         |
| 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/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            | 2,22          |
| 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          |
|          | <b>Итого за завтрак</b>                            |            | <b>20,58</b> | <b>14,67</b> | <b>65,07</b>  | <b>469,47</b> | <b>1380,10</b> | <b>116,15</b> | <b>106,26</b> | <b>350,50</b> | <b>3,51</b> | <b>132,87</b>  | <b>0,19</b> | <b>0,20</b> | <b>3,52</b>  | <b>48,04</b> | <b>69,67</b>  |
|          | <b>10 ДЕНЬ (пятница)</b>                           |            |              |              |               |               |                |               |               |               |             |                |             |             |              |              |               |
|          | <b>ЗАВТРАК</b>                                     |            |              |              |               |               |                |               |               |               |             |                |             |             |              |              |               |
| 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         | 83,77         |
| 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         | 10,62         |
| 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           | 19,00         |
|          | <b>Итого за завтрак</b>                            |            | <b>29,33</b> | <b>21,44</b> | <b>111,99</b> | <b>762,19</b> | <b>1027,39</b> | <b>449,59</b> | <b>75,89</b>  | <b>480,91</b> | <b>6,21</b> | <b>54,55</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,43</b> | <b>0,21</b>  | <b>21,20</b> | <b>113,39</b> |
|          | <b>Всего за 10 дней</b>                            |            | <b>246,1</b> | <b>206,2</b> | <b>839,0</b>  | <b>6198,1</b> | <b>9658,2</b>  | <b>2363,7</b> | <b>896,9</b>  | <b>3507,7</b> | <b>52,3</b> | <b>2422,8</b>  | <b>2,4</b>  | <b>2,8</b>  | <b>35,5</b>  | <b>307,3</b> | <b>767,2</b>  |
|          | <b>Среднее значение за 1 день</b>                  |            | <b>24,6</b>  | <b>20,6</b>  | <b>83,9</b>   | <b>619,8</b>  | <b>965,8</b>   | <b>236,4</b>  | <b>89,7</b>   | <b>350,8</b>  | <b>5,2</b>  | <b>242,3</b>   | <b>0,24</b> | <b>0,28</b> | <b>3,5</b>   | <b>30,7</b>  | <b>76,72</b>  |