

**СОГЛАСОВАНО:**

Управление Роспотребнадзора  
по Ставропольскому краю

« 16 » 01 2024 год

**СОГЛАСОВАНО:**

Муниципальное казенное учреждение «Общеобразовательная школа с  
кабинетом отдельных предметов №4»  
(наименование учреждения)

« 16 » 01 2024 год  
(подпись) (Н.Л. Попова)

**УТВЕРЖДАЮ:**

Организатор питания

И.А. Звягина И.И.  
(наименование учреждения)

« 16 » 01 2024 год  
(подпись) (Звягина И.И.)

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ,  
ПОЛЬЗУЮЩИХСЯ ЛЬГОТОЙ  
НА ОДНОРАЗОВОЕ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ,  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
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»

И.В. Котова

И.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>																	
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	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/п	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/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 (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 обед</b>			<b>25,48</b>	<b>21,51</b>	<b>100,28</b>	<b>664,71</b>	<b>2167,27</b>	<b>123,81</b>	<b>146,86</b>	<b>439,01</b>	<b>7,60</b>	<b>103,81</b>	<b>0,13</b>	<b>0,14</b>	<b>5,32</b>	<b>71,27</b>	<b>95,21</b>
<b>2 ДЕНЬ (вторник)</b>																	
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
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
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/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	2,22
г/п	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
<b>Итого за обед</b>			<b>30,26</b>	<b>26,98</b>	<b>93,82</b>	<b>691,44</b>	<b>581,62</b>	<b>60,28</b>	<b>108,57</b>	<b>357,11</b>	<b>8,37</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,70</b>	<b>6,25</b>	<b>67,37</b>
<b>3 ДЕНЬ (среда)</b>																	
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	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/п	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/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	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
<b>Итого за обед</b>			<b>28,42</b>	<b>31,42</b>	<b>110,67</b>	<b>824,93</b>	<b>557,09</b>	<b>89,74</b>	<b>74,19</b>	<b>306,59</b>	<b>4,87</b>	<b>151,50</b>	<b>0,04</b>	<b>0,14</b>	<b>3,71</b>	<b>10,50</b>	<b>71,21</b>
<b>4 ДЕНЬ (четверг)</b>																	
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	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	3,05
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	2,22

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
<b>Итого за обед</b>			<b>38,85</b>	<b>29,67</b>	<b>93,36</b>	<b>516,29</b>	<b>573,45</b>	<b>81,56</b>	<b>77,74</b>	<b>344,44</b>	<b>5,64</b>	<b>374,40</b>	<b>0,19</b>	<b>0,30</b>	<b>12,46</b>	<b>6,80</b>	<b>58,38</b>
<b>5 ДЕНЬ (пятница)</b>																	
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/п	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/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
<b>Итого за обед</b>			<b>27,62</b>	<b>18,53</b>	<b>93,27</b>	<b>616,10</b>	<b>1057,91</b>	<b>151,76</b>	<b>134,37</b>	<b>285,83</b>	<b>4,27</b>	<b>181,78</b>	<b>0,12</b>	<b>0,15</b>	<b>9,85</b>	<b>107,30</b>	<b>56,74</b>
<b>Вторая неделя</b>																	
<b>6 ДЕНЬ (понедельник)</b>																	
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/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	2,22
г/п	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
<b>Итого за обед</b>			<b>39,87</b>	<b>29,91</b>	<b>99,10</b>	<b>843,93</b>	<b>745,45</b>	<b>90,56</b>	<b>93,04</b>	<b>370,56</b>	<b>6,41</b>	<b>454,20</b>	<b>0,23</b>	<b>0,32</b>	<b>12,76</b>	<b>19,00</b>	<b>67,57</b>
<b>7 ДЕНЬ (вторник)</b>																	
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/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	2,22
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
<b>Итого за обед</b>			<b>22,77</b>	<b>23,62</b>	<b>104,11</b>	<b>604,37</b>	<b>733,24</b>	<b>90,84</b>	<b>94,04</b>	<b>344,18</b>	<b>5,03</b>	<b>504,01</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>2,31</b>	<b>12,92</b>	<b>68,52</b>
<b>8 ДЕНЬ (среда)</b>																	
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 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	3,05
г/п	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/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	2,22
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
<b>Итого за обед</b>			<b>29,72</b>	<b>32,50</b>	<b>112,43</b>	<b>838,22</b>	<b>1030,26</b>	<b>118,69</b>	<b>76,80</b>	<b>311,74</b>	<b>8,83</b>	<b>31,53</b>	<b>0,01</b>	<b>0,17</b>	<b>3,86</b>	<b>25,02</b>	<b>92,64</b>

<b>9 ДЕНЬ (четверг)</b>																	
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	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 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	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 (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
<b>Итого за обед</b>			<b>32,15</b>	<b>16,31</b>	<b>98,93</b>	<b>636,49</b>	<b>736,79</b>	<b>75,52</b>	<b>164,41</b>	<b>372,87</b>	<b>9,75</b>	<b>61,78</b>	<b>0,06</b>	<b>0,07</b>	<b>9,39</b>	<b>11,20</b>	<b>78,56</b>
<b>10 ДЕНЬ (пятница)</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
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 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/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
<b>Итого за обед</b>			<b>28,05</b>	<b>33,20</b>	<b>90,42</b>	<b>737,69</b>	<b>981,74</b>	<b>141,03</b>	<b>94,60</b>	<b>308,20</b>	<b>6,35</b>	<b>18,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,18</b>	<b>5,74</b>	<b>28,70</b>	<b>80,29</b>
<b>Всего за 10 дней</b>			<b>303,2</b>	<b>263,7</b>	<b>996,4</b>	<b>7274,2</b>	<b>9164,8</b>	<b>1023,8</b>	<b>1064,6</b>	<b>3440,5</b>	<b>67,1</b>	<b>1881,0</b>	<b>0,9</b>	<b>1,6</b>	<b>70,1</b>	<b>299,0</b>	<b>736,5</b>
<b>Среднее значение за 1 день</b>			<b>30,3</b>	<b>26,4</b>	<b>99,6</b>	<b>727,4</b>	<b>916,5</b>	<b>102,4</b>	<b>106,5</b>	<b>344,1</b>	<b>6,7</b>	<b>188,1</b>	<b>0,09</b>	<b>0,16</b>	<b>7,0</b>	<b>29,9</b>	<b>73,65</b>