

**СОГЛАСОВАНО:**

Заместитель начальника ТО  
Управления Роспотребнадзора  
по СК в Шпаковском районе  
(В.В.Евтеева)  
« 17 » марта 2023 год

**СОГЛАСОВАНО:**

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №13»  
(наименование учреждения)  
Директор (Н.А.Сляднева)  
« 17 » марта 2023 год

**УТВЕРЖДАЮ:**

Организатор питания  
(наименование учреждения)  
« 17 » марта 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		K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
<b>Первая неделя</b>																	
<b>1 ДЕНЬ (понедельник)</b>																	
<b>ОБЕД</b>																	
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	6,96
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	40,55
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	11,35
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	20,80
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	1,37
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	2,16
<b>Итого за обед</b>			<b>25,15</b>	<b>25,58</b>	<b>95,21</b>	<b>683,64</b>	<b>2022,73</b>	<b>150,69</b>	<b>143,02</b>	<b>435,06</b>	<b>7,51</b>	<b>274,02</b>	<b>0,12</b>	<b>0,15</b>	<b>4,81</b>	<b>64,96</b>	<b>83,18</b>
<b>2 ДЕНЬ (вторник)</b>																	
<b>ОБЕД</b>																	
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	6,27
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	45,28
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	6,77
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	5,84
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	2,06
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	2,16
г/п	Пряники	50	0,75	0,25	10,5	48	174	4	21	14	0,18	0	0	0	0	5	7,81
<b>Итого за обед</b>			<b>33,16</b>	<b>30,02</b>	<b>121,61</b>	<b>842,87</b>	<b>1222,12</b>	<b>75,98</b>	<b>149,52</b>	<b>422,61</b>	<b>9,12</b>	<b>200,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>5,78</b>	<b>27,75</b>	<b>76,19</b>
<b>3 ДЕНЬ (среда)</b>																	
<b>ОБЕД</b>																	
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	6,31
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	40,53
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	9,67
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	2,06
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	2,16
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	8,25
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	1,52



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	6,31
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	41,03
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	12,61
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	5,84
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	2,06
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	2,16
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	8,25
Итого за обед			28,04	28,39	98,77	688,51	1879,20	167,27	144,54	488,38	6,40	783,08	0,31	0,20	4,92	52,52	78,25
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	6,71
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	51,53
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	9,67
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	2,65
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	19,67
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	2,06
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	2,16
Итого за обед			29,97	36,98	110,95	876,40	1415,16	154,05	96,96	348,70	9,01	273,89	0,01	0,18	4,52	53,99	94,44
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	6,27
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	25,68
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	6,77
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	20,80
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	1,37
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	2,16
Итого за обед			33,71	19,16	113,16	723,42	1115,39	74,22	176,56	402,87	10,03	261,78	0,05	0,05	10,19	21,70	63,05
10 ДЕНЬ (пятница)																	
ОБЕД																	
96/2005	Рассольник ленинградский со сметаной	250	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	8,96
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	39,24

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	9,49
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	9,44
г/п	Хлеб пшеничный	20	2,31	5,4	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0	1,37
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	2,16
г/п	Фрукты (мандарины)	1 шт./100	0,96	0	9	45,6	186	68	13,2	20,4	0,12	12	0	0	0	45,6	12,5
	<b>Итого за обед</b>		<b>29,73</b>	<b>35,56</b>	<b>106,31</b>	<b>833,83</b>	<b>1478,00</b>	<b>215,04</b>	<b>121,28</b>	<b>370,38</b>	<b>6,61</b>	<b>230,01</b>	<b>0,06</b>	<b>0,18</b>	<b>6,59</b>	<b>84,20</b>	<b>83,16</b>
	<b>Всего за 10 дней</b>		<b>305,9</b>	<b>294,8</b>	<b>1058,6</b>	<b>7809,6</b>	<b>13857,1</b>	<b>1403,4</b>	<b>1295,0</b>	<b>3862,7</b>	<b>73,8</b>	<b>3828,0</b>	<b>1,2</b>	<b>1,6</b>	<b>73,2</b>	<b>559,1</b>	<b>736,5</b>
	<b>Среднее значение за 1 день</b>		<b>30,6</b>	<b>29,5</b>	<b>105,9</b>	<b>781,0</b>	<b>1385,7</b>	<b>140,3</b>	<b>129,5</b>	<b>386,3</b>	<b>7,4</b>	<b>382,8</b>	<b>0,12</b>	<b>0,16</b>	<b>7,3</b>	<b>55,9</b>	<b>73,65</b>

**Примечание:** в зависимости от сезона, фрукты заявленные в меню (мандарины), могут быть заменены на иные фрукты, но не яблоки, при условии сохранения их количества, не менее 1 штуки каждому обучающемуся 1-4 классов.