

**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 )  
(подпись)  
« 17 » \_\_\_\_\_ 2023 год



**УТВЕРЖДАЮ:**

Организатор питания  
(наименование учреждения)  
(подпись)  
« 17 » марта 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 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»

*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		К	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	14,36
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	16,66
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	20,8
г/п	Пряники	50	0,75	0,25	10,5	48	174	4	21	14	0,18	0	0	0,01	0	5	7,81
<b>Итого за завтрак</b>			<b>14,1</b>	<b>14,8</b>	<b>90,5</b>	<b>567,2</b>	<b>731,3</b>	<b>369,8</b>	<b>96,0</b>	<b>289,9</b>	<b>6,5</b>	<b>81,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>2,5</b>	<b>10,7</b>	<b>59,63</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	39,24
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	7,24
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	1,37
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	19,67
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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>26,29</b>	<b>20,08</b>	<b>66,37</b>	<b>557,23</b>	<b>1338,63</b>	<b>168,04</b>	<b>85,50</b>	<b>258,17</b>	<b>8,41</b>	<b>104,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,26</b>	<b>5,96</b>	<b>99,36</b>	<b>70,48</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	79,66
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	12,77
г/п	Фрукты (мандарины)	1 шт./100	0,96	0	9	45,6	186	42	13,2	20,4	0,12	12	0	0	0	45,6	12,50
<b>Итого за завтрак</b>			<b>32,96</b>	<b>24,38</b>	<b>88,49</b>	<b>707,89</b>	<b>790,13</b>	<b>576,43</b>	<b>99,69</b>	<b>583,61</b>	<b>2,07</b>	<b>78,67</b>	<b>0,04</b>	<b>0,55</b>	<b>0,26</b>	<b>46,90</b>	<b>104,43</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	51,79
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	9,67
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	6,32
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	1,37

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	8,25
<b>Итого за завтрак</b>			<b>22,80</b>	<b>28,48</b>	<b>94,92</b>	<b>727,06</b>	<b>432,24</b>	<b>46,55</b>	<b>45,84</b>	<b>233,66</b>	<b>3,49</b>	<b>70,35</b>	<b>0,08</b>	<b>0,19</b>	<b>3,84</b>	<b>7,23</b>	<b>77,41</b>
<b>5 ДЕНЬ (пятница)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
229/2005	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	13,87	11,78	5,95	149,37	377,04	34,98	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	42,44	32,99	96,75	1,19	29,05	0,01	0,04	1,69	25,97	12,61
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	2,06
377/2005	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,17	60,05	24,25	5,6	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8	2,65
<b>Итого за завтрак</b>			<b>19,55</b>	<b>17,79</b>	<b>58,16</b>	<b>435,59</b>	<b>1203,96</b>	<b>90,82</b>	<b>87,73</b>	<b>340,83</b>	<b>3,00</b>	<b>533,06</b>	<b>0,16</b>	<b>0,16</b>	<b>3,54</b>	<b>33,69</b>	<b>58,34</b>
<b>Вторая неделя</b>																	
<b>6 ДЕНЬ (понедельник)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
395/2005	Вареники из полуфабриката промышленного производства (с фаршем картофельным)	200	16,07	4,12	29,60	219,73	88,20	59,19	25,90	103,50	0,51	42,97	0,98	0,00	0,00	0,00	33,72
213/2014	Яйца вареные	1 шт./40	5,08	4,60	0,28	63,00	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00	0,03	0,18	0,00	0,00	7,55
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	2,06
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	20,80
50/2009	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	189	24,6	9	22,2	0,42	0	0	0	0	4,2	10,24
<b>Итого за завтрак</b>			<b>25,60</b>	<b>15,16</b>	<b>69,64</b>	<b>524,73</b>	<b>611,30</b>	<b>127,59</b>	<b>58,20</b>	<b>241,40</b>	<b>5,21</b>	<b>142,97</b>	<b>1,06</b>	<b>0,20</b>	<b>0,86</b>	<b>8,20</b>	<b>74,36</b>
<b>7 ДЕНЬ (вторник)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
173/2005	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	7,28	5,64	40,68	240,81	139,16	136,14	72,94	237,96	3,37	20,90	0,23	0,18	0,52	1,24	11,55
3 /2005	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,88	15,01	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	61,5	0,048	0,0255	0,477	0	16,66
377/2005	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,17	60,05	24,25	5,6	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8	2,65
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	19,67
<b>Итого за завтрак</b>			<b>13,98</b>	<b>15,32</b>	<b>90,46</b>	<b>560,51</b>	<b>778,16</b>	<b>338,64</b>	<b>105,04</b>	<b>294,26</b>	<b>8,69</b>	<b>82,40</b>	<b>0,28</b>	<b>0,21</b>	<b>1,00</b>	<b>24,04</b>	<b>50,52</b>
<b>8 ДЕНЬ (среда)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
292/2005	Птица, тушеная 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	54,92
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	6,32

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	1,37
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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>38,34</b>	<b>32,77</b>	<b>77,39</b>	<b>772,34</b>	<b>1202,40</b>	<b>91,12</b>	<b>97,80</b>	<b>369,20</b>	<b>5,31</b>	<b>1056,80</b>	<b>0,31</b>	<b>0,38</b>	<b>13,50</b>	<b>27,54</b>	<b>64,05</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	40,55
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	12,61
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
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	2,06
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	8,25
<b>Итого за завтрак</b>			<b>20,58</b>	<b>14,66</b>	<b>65,07</b>	<b>469,47</b>	<b>1380,11</b>	<b>116,15</b>	<b>106,27</b>	<b>350,50</b>	<b>3,51</b>	<b>132,87</b>	<b>0,19</b>	<b>0,20</b>	<b>3,51</b>	<b>48,04</b>	<b>64,98</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	79,66
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	5,84
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	26,80
<b>Итого за завтрак</b>			<b>30,27</b>	<b>21,37</b>	<b>104,55</b>	<b>731,53</b>	<b>943,97</b>	<b>425,71</b>	<b>111,59</b>	<b>486,41</b>	<b>2,03</b>	<b>74,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,65</b>	<b>0,09</b>	<b>16,50</b>	<b>112,31</b>
<b>Всего за 10 дней</b>			<b>244,4</b>	<b>204,8</b>	<b>805,6</b>	<b>6053,5</b>	<b>9412,2</b>	<b>2350,9</b>	<b>893,7</b>	<b>3447,9</b>	<b>48,2</b>	<b>2356,5</b>	<b>2,3</b>	<b>2,9</b>	<b>35,0</b>	<b>322,2</b>	<b>736,5</b>
<b>Среднее значение за 1 день</b>			<b>24,4</b>	<b>20,5</b>	<b>80,6</b>	<b>605,4</b>	<b>941,2</b>	<b>235,1</b>	<b>89,4</b>	<b>344,8</b>	<b>4,8</b>	<b>235,6</b>	<b>0,23</b>	<b>0,29</b>	<b>3,5</b>	<b>32,2</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.