

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель начальника отдела
санитарного надзора
Управление Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю
355006, г. Ставрополь, пер. Фадеева, 4

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ Лицей №2 г. Михайловск
(наименование учреждения)
(Н.Б. Дементьева)
МКОУ СОШ №6 с. Пелагиада
(наименование учреждения)
(В.И. Володин)
МКОУ СОШ №7 с. Пелагиада
(наименование учреждения)
(А.А. Пашков)

УТВЕРЖДАЮ:

ООО «Северная Пальмира»
(наименование/учреждение организатора питания)
(В.С. Цормутян)
2024 год

МБОУ СОШ №8 с. Сенгилеевское
(наименование учреждения)
(Л.В. Бицеева)

МБОУ СОШ №9 ст. Темнолесская
(наименование учреждения)
(Е.Н. Гапонов)

МКОУ СОШ №10 п. Цимлянский
(наименование учреждения)
(М.В. Брилева)

МКОУ СОШ №11 с. Татарка
(наименование учреждения)
(А.Г. Лощинина)

МКОУ СОШ №12 с. Татарка
(наименование учреждения)
(О.И. Приходько)

МБОУ СОШ №13 с. Надежда
(наименование учреждения)
(Н.А. Сляднева)

МКОУ СОШ №14 с. Надежда
(наименование учреждения)
(И.Ю. Табат)

МБОУ СОШ №15 с. Казинка
(наименование учреждения)
(Е.В. Сиденко)

МБОУ СОШ №16 с. Дубовка
(наименование учреждения)
(Т.В. Юшкова)

МКОУ СОШ №18 п. Демино
(наименование учреждения)
(С.М. Лулева)

МБОУ СОШ №20 г. Михайловск
(наименование учреждения)
(А.В. Козина)

МБОУ СОШ №25 г. Михайловск
(наименование учреждения)
(Г.А. Митропольская)

МБОУ СОШ №30 г. Михайловск
(наименование учреждения)
(Е.Н. Силина)

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
1 – 4 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
ШПАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
(на период с 01.12.2024 г. по 30.05.2025 г. 2024/2025 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 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)			Стойкость блюда (сут)				
			Белки	Жиры	Углеводы		К	Са	Mg	P	Fe	А	В1	В2	PP	С					
																		К	Са	Mg	P
Первая неделя																					
	1 ДЕНЬ (понедельник)																				
	ЗАВТРАК																				
183/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным и сахаром	200/10/10	9,04	13,05	47,52	341,94	273,98	198,52	59,10	247,10	3,22	0,05	0,00	0,00	1,68	1,82	23,27				
3 /2005	Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским	30/5/15	5,76	8,85	14,90	165,70	58,75	164,90	10,65	107,45	0,49	0,06	0,00	0,06	0,52	0,42	17,34				
377/2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	15,2	60	24,3	5,7	3	5,6	0,4	0	0	0	2,8	2,96					
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0	1,00				
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00				
г/п	Фрукты свежие (апельсин) калиброванный	1 шт./180	1,6	0,4	15	76	310	70	22	34	0,2	20	0,12	0,06	0,6	76	19,80				
	Итого за завтрак	727	21,3	24,5	119,7	786,5	739,4	461,3	122,3	470,8	5,8	20,1	0,2	0,1	3,1	81,0	67,37				
	2 ДЕНЬ (вторник)																				
	ЗАВТРАК																				
223/2005	Запеканка из творога со стухенным молоком	200/80	26,43	19,14	63,90	534,73	458,65	449,63	58,13	454,84	0,82	18,92	0,00	0,39	0,07	0,00	84,23				
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	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0,08	0,04	0,77	0	2,50				
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00				
г/п	Фрукты свежие (яблоко) калиброванное	1 шт./180	0,72	0,72	17,64	84,6	500,4	28,8	16,2	19,8	3,96	10	0	0,04	0	18	14,40				
	Итого за завтрак	680	38,07	29,76	148,61	986,19	1276,51	633,95	143,33	692,34	7,71	51,04	0,12	0,63	1,02	19,30	117,60				
	3 ДЕНЬ (среда)																				
	ЗАВТРАК																				
289/2005	Рагу из птицы	90/270	29,21	26,98	23,28	454,25	1079,87	43,22	64,67	263,99	3,88	552,96	0,13	0,25	11,44	27,28	44,21				
3 /2005	Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским	30/5/15	5,76	8,85	14,90	165,70	58,75	164,90	10,65	107,45	0,49	0,06	0,00	0,06	0,52	0,42	17,34				
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	6,78				
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0	1,00				
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00				
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	84,6	13,8	8,4	14,4	0,36	0	0,012	0,012	0,06	3	3,3				
г/п	Фрукты свежие (апельсин) калиброванный	1 шт./180	1,6	0,4	15	76	310	70	22	34	0,2	20	0,12	0,06	0,6	76	19,80				

	Итого за завтрак	830	42,33	38,49	113,02	973,05	1606,22	314,72	133,22	496,44	6,43	573,02	0,30	0,40	12,93	106,94	95,43
	4 ДЕНЬ (четверг)																
	ЗАВТРАК																
229/2005	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	90/50	19,75	6,07	7,34	164,72	631,25	71,09	80,51	312,12	1,49	2,92	0,02	0,02	1,90	4,95	47,03
312/2005	Пюре картофельное с маслом сливочным	180	3,89	6,56	26,46	180,51	915,75	49,34	39,41	114,95	1,40	0,04	0,00	0,00	2,00	31,15	15,04
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко,яблоко-виноград, мультифрукт)	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	22
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	84,6	13,8	8,4	14,4	0,36	0	0,012	0,012	0,06	3	3,3
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0,08	0,04	0,77	0	2,5
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
г/п	Фрукты свежие (яблоко) калиброванное	1 шт./180	0,72	0,72	17,64	84,6	500,4	28,8	16,2	19,8	3,96	10	0	0,04	0	18	14,40
	Итого за завтрак	860	32,99	19,70	114,66	751,13	2482,50	207,03	190,52	576,77	11,96	12,96	0,11	0,11	5,13	61,10	107,27
	5 ДЕНЬ (пятница)																
	ЗАВТРАК																
207/2005	Макаронник с маслом сливочным	200/8	8,32	12,29	56,42	370,70	92,64	17,84	11,44	72,56	0,98	0,06	0,01	0,04	0,02	0,00	17,45
3/2005	Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским	30/5/15	5,76	8,85	14,90	165,70	58,75	164,90	10,65	107,45	0,49	0,06	0,00	0,06	0,52	0,42	17,34
379/2005	Кофейный напиток с молоком	200	3,55	3,38	25,01	139,735	146,6	125,4	14	102,5	0,405	0,02	0,04	0,2	1,3	1,3	11,97
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0	1,00
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
г/п	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке (яблочный, персиковый, абрикосовый, банановый)	1 шт./125	6,25	4	4,375	85	183,75	152,5	18,75	120	0,125	0,025	0,05	0,25	0,25	0,75	29,50
г/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке (зефир)	1 шт./50	0,4	0,05	39,9	162	23	12,5	3	6	0,7	0	0	0	0,1	0	23,00
	Итого за завтрак	703	27,27	29,77	169,79	1077,23	828,39	357,84	116,59	400,11	4,85	27,64	0,08	0,56	2,25	14,22	103,26
	Вторая неделя																
	6 ДЕНЬ (понедельник)																
	ЗАВТРАК																
210/2005	Омлет натуральный с маслом сливочным	116/10	11,11	20,31	1,59	235,54	159,02	83,08	14,22	183,26	2,03	0,07	0,00	0,00	0,00	0,39	31,82
50/2009	Консервы овощные закусочные икра кабачковая (порции)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	189,00	24,60	9,00	22,20	0,42	0,00	0,00	0,00	0,00	4,20	11,70
3/2005	Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским	30/5/15	5,76	8,85	14,90	165,70	58,75	164,90	10,65	107,45	0,49	0,06	0,00	0,06	0,52	0,42	17,34

377/2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	15,2	60	24,3	5,7	3	5,6	0,4	0	0	0	0	0	2,8	2,96
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0,08	0,04	0,77	0	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	0	3,00
г/п	Фрукты свежие (апельсин) калиброванный	1 шт./180	1,6	0,4	15	76	310	70	22	34	0,2	20	0,12	0,06	0,6	76	19,80	
	Итого за завтрак	713	26,86	41,10	93,31	830,14	851,57	378,28	96,87	454,01	5,49	20,13	0,20	0,16	1,89	83,81	89,12	
	7 ДЕНЬ (вторник)																	
	ЗАВТРАК																	
182/2005	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным и сахаром	200/10/10	6,786	11,473	40,049	288,59	200,55	144,22	44,68	184,28	2,5	0,05	0	0	1,2989	1,3	20,61	
3 /2005	Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским	30/5/15	5,76	8,85	14,90	165,70	58,75	164,90	10,65	107,45	0,49	0,06	0,00	0,06	0,52	0,42	17,34	
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко,яблоко-виноград, мультифрукт)	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	22,00	
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0	1,00	
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00	
г/п	Фрукты свежие (яблоко) калиброванное	1 шт./180	0,72	0,72	17,64	84,6	500,4	28,8	16,2	19,8	3,96	0	0	0	0	18	14,40	
	Итого за завтрак	720	19,11	23,44	119,85	773,79	1072,10	374,12	107,03	402,13	11,22	0,11	0,03	0,07	2,53	23,72	78,35	
	8 ДЕНЬ (среда)																	
	ЗАВТРАК																	
290/2005	Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом	90/50	24,37	25,17	3,16	337,52	404,85	12,54	113,65	225,58	1,89	89,46	0,00	0,00	13,78	3,50	40,53	
302/2005	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	180	10,388	7,781	51,013	320,97	138,55	58,94	80,57	245,69	6,574	0,035	0	0	0	0	11,56	
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	6,78	
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0,08	0,04	0,77	0	2,50	
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00	
г/п	Фрукты свежие (апельсин) калиброванный	1 шт./180	1,6	0,4	15	76	310	70	22	34	0,2	20	0,12	0,06	0,6	76	19,80	
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	84,6	13,8	8,4	14,4	0,36	0	0,012	0,012	0,06	3	3,3	
	Итого за завтрак	860	44,43	39,51	143,95	1090,19	1049,10	185,88	262,62	621,17	11,00	109,50	0,21	0,11	15,21	82,74	87,47	
	9 ДЕНЬ (четверг)																	
	ЗАВТРАК																	
223/2005	Запеканка из творога с морковью со сушеным молоком	200/80	19,2614	16,8244	72,1744	517,473	478,728	401,744	58,182	379,65	0,774	0	0	0	0,2899	1,3608	66,43	
3 /2005	Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским	30/5/15	5,76	8,85	14,90	165,70	58,75	164,90	10,65	107,45	0,49	0,06	0,00	0,06	0,52	0,42	17,34	

379/2005	Кофейный напиток с молоком	200	3,55	3,38	25,01	139,735	146,6	125,4	14	102,5	0,405	0,02	0,04	0,2	1,3	1,3	11,97
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0	1,00
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
г/п	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке (яблочный, персиковый, абрикосовый, банановый)	1 шт./125	6,25	4	4,375	85	183,75	152,5	18,75	120	0,125	0,025	0,05	0,25	0,25	0,75	29,50
	Итого за завтрак	645	39,66	35,25	143,52	1050,81	940,23	866,74	129,08	786,20	3,26	0,10	0,12	0,52	2,67	3,83	129,24
	10 ДЕНЬ (пятница)																
	ЗАВТРАК																
279/2005	Тефтели с соусом сметанным с луком	90/50	12,94	15,37	13,46	247,25	288,30	38,26	21,82	107,49	1,21	0,02	0,02	0,09	2,03	3,73	47,16
309/2005	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,40	5,75	42,61	251,84	77,25	12,52	9,97	54,40	0,75	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	12,60
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко,яблоко-виноград, мультифрукт)	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	22,00
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0,08	0,04	0,77	0	2,5
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
70/2005	Овощи натуральные соленные (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	84,6	13,8	8,4	14,4	0,36	0	0,012	0,012	0,06	3	3,3
г/п	Фрукты свежие (яблоко) калиброванное	1 шт./180	0,72	0,72	17,64	84,6	500,4	28,8	16,2	19,8	3,96	0	0	0	0	18	14,40
	Итого за завтрак	860	28,69	28,20	136,93	904,99	1301,05	137,38	102,39	311,59	11,02	0,06	0,11	0,14	3,26	28,73	104,96
	Всего за 10 дней	7598	320,7	309,7	1303,3	9224,1	12147,1	3917,3	1403,9	5211,5	78,7	814,6	1,4	2,8	50,0	505,4	980
	Среднее значение за 1 день	759,8	32,1	31,0	130,3	922,4	1214,7	391,7	140,4	521,2	7,9	81,5	0,14	0,28	5,0	50,5	98,0

Примечание: в зависимости от сезона, фрукты апельсины, могут быть заменены на мандарины в количестве соответствующем не менее 180 грамм.