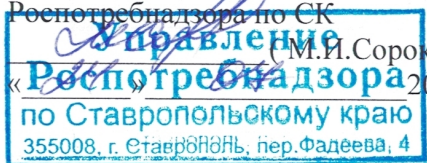


СОГЛАСОВАНО:

Заместитель начальника отдела
санитарного надзора Управления
Роспотребнадзора по СК



(М.И.Сорокина)

2024 год

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель комитета образования
администрации Шпаковского муниципального
округа СК

(Н.В.Юркова)

« 24 » 2024 год



УТВЕРЖДАЮ:

(Signature)
(наименование учреждения организатора питания)

« 24 » 2024 год

(Signature)
(наименование учреждения организатора питания)

« 24 » 2024 год



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ И ДЕТЕЙ С ОВЗ
5 – 11 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
ШПАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
(на период с 01.09.2024 г. по 30.11.2024 г. 2024/2025 учебного года)**

Меню составлено на основании:

- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 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»

(Signature)

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	
Первая неделя																	
1 ДЕНЬ (понедельник)																	
ЗАВТРАК																	
183/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным и сахаром	230/10/10	10,384	13,92	53,229	378,01	314,69	227,94	67,92	283,88	3,7	0,05	0	0	1,9274	2,093	25,45
3 /2005	Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским	30/5/15	5,76	8,85	14,9	165,7	58,75	164,9	10,65	107,45	0,49	0,0565	0	0,057	0,522	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	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
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
Итого за завтрак		577	21,084	24,97	110,389	746,61	470,14	420,74	109,07	473,53	6,06	0,1065	0	0,057	2,7574	5,313	49,75
ОБЕД																	
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	8,29
229/2005	Рыба (минтай) ,тушеная в томате с овощами	100/50	21,81	6,18	7,34	174,08	685,85	76,29	87,66	343,32	1,60	2,92	0,02	0,02	2,07	4,95	51,99
125/2005	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,58	7,95	28,66	200,85	996,30	19,70	40,55	103,40	1,60	0,05	0,00	0,00	2,28	35,00	16,27
388/2005	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	132,60	10,60	12,40	3,40	3,40	0,60	0,00	0,00	0,00	0,24	200,00	7,11
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,50	24,90	131,00	63,50	13,00	17,50	41,50	0,80	0,00	0,00	0,00	0,77	0,00	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
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0	2,5	14	141	23	14	42	0,6	0	0,03	0,04	0,2	10	5,30
Итого за обед		985	35,96	26,43	121,75	857,09	2307,33	208,42	208,26	646,34	7,45	252,98	0,07	0,10	6,24	269,94	94,46
Всего за день		1562	57,0395	51,401	232,1395	1603,7	2777,465	629,155	317,33	1119,87	13,51	253,08	0,0705	0,1536	8,9954	275,3	144,21
2 ДЕНЬ (вторник)																	
ЗАВТРАК																	
223/2005	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/80	26,4302	19,138	63,9048	534,733	458,652	449,632	58,134	454,84	0,824	18,924	0	0,39	0,0739	0	84,23
382/2005	Какао с молоком	200	3,772	3,8	25,068	145,36	206,96	125,52	31	116,2	0,98	22,12	0,044	0,158	0,172	1,3	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	2,5
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
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	14,4
Итого за завтрак		680	38,0722	29,758	148,6128	986,193	1276,512	633,952	143,334	692,34	7,714	51,044	0,124	0,628	1,0159	19,3	117,6
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	5,84

290/2005	Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом	100/50	27,06	27,89	3,16	372,80	446,89	13,70	126,03	250,20	2,09	99,54	0,00	0,00	15,33	3,76	44,55
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	180	8,81	5,08	50,35	274,47	1,61	1,54	0,21	194,53	4,70	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	8,90
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	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	5,26
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	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
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0	2,5	14	141	23	14	42	0,6	0	0,03	0,04	0,2	10	5,30
Итого за обед		980	46,79	42,13	142,60	1098,90	1287,70	90,14	205,89	656,13	11,02	299,58	0,03	0,04	17,37	34,26	75,35
Всего за день		1660	84,8596	71,891	291,2088	2085,088	2564,216	724,088	349,226	1348,47	18,73	350,62	0,074	0,628	18,386	53,56	192,95
3 ДЕНЬ (среда)																	
ЗАВТРАК																	
289/2005	Рагу из птицы	100/280	32,1043	28,477	23,2799	479,355	1115,225	45,395	67,388	283,033	4,153	558,4	0,1456	0,2808	12,504	27,28	48,05
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	0	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
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	0,6	0,2	4,2	19,9	290	14	20	26	0,9	0	0,06	0,04	0,5	25	8,14
Итого за завтрак		680	40,4943	34,577	99,5399	841,255	1367,325	98,995	119,388	426,533	6,733	558,4	0,1756	0,3208	13,474	37,52	68,47
ОБЕД																	
96/2005	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	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	7,47
279/2005	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с луком	100/50	14,37	16,49	15,15	269,25	317,72	32,98	28,07	120,85	1,42	0,02	0,04	0,10	2,05	4,03	51,83
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
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	2,8	2,96
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0	2,5	14	141	23	14	42	0,6	0	0,03	0,04	0,2	10	5,30
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	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
Итого за обед		992	31,23	34,44	134,90	953,29	1160,72	131,86	121,99	399,00	6,05	200,06	0,07	0,15	4,20	33,60	85,66
Всего за день		1672	71,7239	69,012	234,4359	1794,546	2528,041	230,852	241,378	825,528	12,79	758,46	0,2487	0,4671	17,676	71,12	154,13
4 ДЕНЬ (четверг)																	
ЗАВТРАК																	
229/2005	Рыба (минтай) ,тушенная в томате с овощами	100/50	21,814	6,183	7,338	174,08	685,85	76,29	87,66	343,32	1,596	2,92	0,02	0,02	2,066	4,95	51,99
312/2005	Пюре картофельное	180	3,892	6,555	26,462	180,51	915,75	49,34	39,41	114,95	1,4	0,035	0	0	2,002	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
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0	2,5	14	141	23	14	42	0,6	0	0,03	0,04	0,2	10	5,30

		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)	80	1,52	7,12	6,16	95,2	252	32,8	12	29,6	0,56	0	0	0	0	5,6	15,3	
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	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		696	24,932	38,88	79,912	775,34	876,47	378,68	89,37	436,51	5,148	20,127	0,12	0,117	1,43	85,21	91,22	
ОБЕД																		
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	8,29	
291/2005	Плов из птицы	100/280	30,54	35,53	49,21	644,92	517,35	35,30	139,98	313,92	3,16	95,20	0,05	0,03	15,81	6,16	49,29	
388/2005	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	132,6	10,6	12,4	3,4	3,4	0,6	0	0	0	0,24	200	7,11	
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	0,6	0,2	4,2	19,9	290	14	20	26	0,9	0	0,06	0,04	0,5	25	8,14	
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	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	
Итого за обед		935	44,43	35,35	136,67	1084,84	1248,00	149,61	136,27	455,37	8,53	304,41	0,27	0,37	14,11	248,71	78,33	
Всего за день		1631	69,3661	74,235	216,5835	1860,18	2124,47	528,285	225,64	891,881	13,68	324,53	0,3885	0,4916	15,536	333,9	169,55	
7 ДЕНЬ (вторник)																		
ЗАВТРАК																		
182/2005	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным и сахаром	230/10/10	7,7982	12,108	44,6707	316,825	230,329	165,53	51,386	211,786	2,876	0,05	0	0	1,4958	1,495	22,39	
3 /2005	Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским	30/5/15	5,76	8,85	14,9	165,7	58,75	164,9	10,65	107,45	0,49	0,0565	0	0,057	0,522	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	
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	
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	
Итого за завтрак		570	19,3982	23,358	106,8307	717,425	601,479	366,63	97,536	409,836	7,636	0,1065	0	0,057	2,7258	5,915	65,73	
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	5,95	
229/2005	Рыба (минтай) ,тушеная в томате с овощами	100/50	21,81	6,18	7,34	174,08	685,85	76,29	87,66	343,32	1,60	2,92	0,02	0,02	2,07	4,95	51,99	
312/2005	Пюре картофельное	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	

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	7,21
305/2014	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	100/10	19,7448	12,271	14,817	250,068	255,246	16,428	73,962	152,724	1,522	51,729	0,0517	0,0517	8,3401	1,328	35,43
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	180	8,81	5,08	50,35	274,47	1,61	1,54	0,21	194,53	4,70	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	8,90
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	0,60	0,20	4,20	19,90	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90	0,00	0,06	0,04	0,50	25,00	8,14
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	0	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
Итого за обед		945	38,77	29,54	153,52	999,05	1064,33	103,19	155,10	526,82	9,50	301,77	0,11	0,10	10,27	55,53	71,96
Всего за день		1625	69,4533	56,569	310,3448	1962,356	2300,553	689,137	281,483	1130,27	16,59	311,79	0,1532	0,3372	12,63	76,19	170,26
10 ДЕНЬ (пятница)																	
ЗАВТРАК																	
279/2005	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с луком	100/50	14,37	16,49	15,15	269,25	317,72	32,98	28,07	120,85	1,42	0,02	0,04	0,10	2,05	4,03	51,83
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
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,80	0,00	2,50	14,00	141,00	23,00	14,00	42,00	0,60	0,00	0,03	0,04	0,20	10,00	5,30
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	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
Итого за завтрак		730	29,44	28,46	120,60	839,57	881,71	115,49	95,09	325,04	7,37	0,06	0,05	0,14	3,39	18,03	97,23
ОБЕД																	
96/2005	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	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	7,47
292/2005	Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом с овощами	100/280	30,92	37,46	25,97	578,32	1125,06	61,77	166,14	352,41	27,82	99,75	0,01	0,01	17,03	27,23	60,19
352/2005	Кисель из яблоч	200	0,12	0,12	29,27	116,06	85,20	8,40	2,70	9,46	0,66	0,00	0,01	0,01	3,09	3,00	5,97
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,80	0,00	2,50	14,00	141,00	23,00	14,00	42,00	0,60	0,00	0,03	0,04	0,20	10,00	5,30
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	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
Итого за обед		935	41,40	49,78	117,18	1066,58	1951,71	150,82	249,79	580,02	31,97	299,76	0,06	0,06	22,27	56,99	84,43
Всего за день		1665	70,84	78,24	237,77	1906,16	2833,42	266,32	344,88	905,06	39,34	299,81	0,11	0,19	25,67	75,03	181,66
Всего за 10 дней		16295	694,6	636,2	2458,5	18074,6	25940,1	4783,9	3066,2	10214,6	174,6	3579,7	2,0	3,8	164,7	1243,4	1648,2
Среднее значение за 1 день		1629,5	69,5	63,6	245,9	1807,5	2594,0	478,4	306,6	1021,5	17,5	358,0	0,20	0,38	16,5	124,3	165