

**СОГЛАСОВАНО:**

Управление Роспотребнадзора  
по Ставропольскому краю

(подпись)

«    »    2022 год

**СОГЛАСОВАНО:**

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №23»

Директор \_\_\_\_\_ (Е.С.Сиденко)

« 29 » \_\_\_\_\_ 2023 год

**УТВЕРЖДАЮ:**

Организатор питания

*И.В. Звямца Н.Ч*

(подпись)

*Звямца Н.Ч*

(подпись)

«    »    2022 год

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
ШПАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
НА 2 ПОЛУГОДИЕ 2023-2024 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 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»

*И.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>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          | 14,28                  |
| 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            | 17,46                  |
| 372/2014                    | Компот из свежих плодов                   | 200              | 0,16                 | 0,16         | 23,88        | 94,6                           | 111,8                    | 6,8           | 3,6           | 4,4           | 0,88        | 2             | 0           | 0,01        | 0           | 4            | 5,89                   |
| г/п                         | Вафли в индивидуальной упаковке           | 50               | 0,75                 | 0,25         | 10,5         | 48                             | 174                      | 4             | 21            | 14            | 0,18        | 0             | 0           | 0,01        | 0           | 5            | 8,00                   |
| <b>Итого за завтрак</b>     |                                           | <b>500</b>       | <b>13,2</b>          | <b>14,8</b>  | <b>94,2</b>  | <b>569,7</b>                   | <b>603,1</b>             | <b>362,6</b>  | <b>91,6</b>   | <b>280,3</b>  | <b>4,6</b>  | <b>83,3</b>   | <b>0,0</b>  | <b>0,1</b>  | <b>2,1</b>  | <b>10,7</b>  | <b>45,63</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         | 50,54                  |
| 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        | 9,97                   |
| г/п                         | Хлеб пшеничный йодированный               | 30               | 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            | 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                   |
| 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                   |
| 70/2005                     | Овощи натуральные соленые (помидоры)      | 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            | 9,90                   |
| <b>Итого за завтрак</b>     |                                           | <b>560</b>       | <b>27,28</b>         | <b>19,82</b> | <b>57,69</b> | <b>519,47</b>                  | <b>978,73</b>            | <b>150,44</b> | <b>87,10</b>  | <b>272,07</b> | <b>4,94</b> | <b>173,80</b> | <b>0,17</b> | <b>0,24</b> | <b>6,42</b> | <b>94,36</b> | <b>76,50</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         | 83,77                  |
| 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                         | Фрукты ( яблоко)                          | 1 шт./200        | 0,8                  | 0,8          | 19,6         | 94                             | 556                      | 32            | 18            | 22            | 4,4         | 10            | 0           | 0,04        | 0           | 20           | 19,00                  |
| <b>Итого за завтрак</b>     |                                           | <b>600</b>       | <b>32,80</b>         | <b>25,18</b> | <b>99,08</b> | <b>756,29</b>                  | <b>1160,13</b>           | <b>566,43</b> | <b>104,49</b> | <b>585,21</b> | <b>6,35</b> | <b>76,67</b>  | <b>0,04</b> | <b>0,59</b> | <b>0,26</b> | <b>21,30</b> | <b>116,24</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         | 53,63                  |
| 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            | 9,69                   |
| 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         | 6,52                   |
| 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            | 1,48                   |
| 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            | 9,90                   |
| <b>Итого за завтрак</b>     |                                           | <b>529</b>       | <b>22,80</b>         | <b>28,48</b> | <b>94,91</b> | <b>727,06</b>                  | <b>432,24</b>            | <b>46,54</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>81,23</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         | 42,63                  |
| 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        | 11,65                  |
| 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            | 2,22                   |
| 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          | 3,05                   |
| <b>Итого за завтрак</b>     |                                           | <b>500</b>       | <b>20,35</b>         | <b>18,60</b> | <b>77,75</b> | <b>529,59</b>                  | <b>1759,96</b>           | <b>122,82</b> | <b>105,72</b> | <b>362,84</b> | <b>7,40</b> | <b>543,06</b> | <b>0,16</b> | <b>0,20</b> | <b>3,55</b> | <b>53,68</b> | <b>59,57</b>           |

**Вторая неделя**

| <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         | 36,50         |
| 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         | 11,01         |
| 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            | 2,22          |
| 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            | 22,96         |
| 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>530</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>82,93</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            | 17,46         |
| 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          | 3,05          |
| г/п                               | Вафли в индивидуальной упаковке                                              | 50         | 0,75         | 0,25         | 10,5          | 48            | 174            | 4             | 21            | 14            | 0,18        | 0              | 0           | 0,01        | 0            | 5            | 8,00          |
| <b>Итого за завтрак</b>           |                                                                              | <b>500</b> | <b>13,93</b> | <b>14,77</b> | <b>81,35</b>  | <b>514,51</b> | <b>396,16</b>  | <b>310,64</b> | <b>108,04</b> | <b>286,26</b> | <b>4,47</b> | <b>82,40</b>   | <b>0,28</b> | <b>0,22</b> | <b>0,99</b>  | <b>9,04</b>  | <b>40,06</b>  |
| <b>8 ДЕНЬ (среда)</b>             |                                                                              |            |              |              |               |               |                |               |               |               |             |                |             |             |              |              |               |
| <b>ЗАВТРАК</b>                    |                                                                              |            |              |              |               |               |                |               |               |               |             |                |             |             |              |              |               |
| 292/2005                          | Птица, тушенная 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        | 61,09         |
| 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         | 6,52          |
| г/п                               | Хлеб пшеничный йодированный                                                  | 30         | 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            | 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          |
| 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            | 9,90          |
| <b>Итого за завтрак</b>           |                                                                              | <b>620</b> | <b>40,25</b> | <b>33,25</b> | <b>87,29</b>  | <b>825,04</b> | <b>1309,10</b> | <b>110,92</b> | <b>113,80</b> | <b>414,55</b> | <b>6,06</b> | <b>1062,80</b> | <b>0,35</b> | <b>0,41</b> | <b>13,78</b> | <b>33,54</b> | <b>82,02</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         | 44,30         |
| 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        | 11,65         |
| 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 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            | 2,22          |
| 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 завтрак</b>           |                                                                              |            | <b>20,58</b> | <b>14,67</b> | <b>65,07</b>  | <b>469,47</b> | <b>1380,10</b> | <b>116,15</b> | <b>106,26</b> | <b>350,50</b> | <b>3,51</b> | <b>132,87</b>  | <b>0,19</b> | <b>0,20</b> | <b>3,52</b>  | <b>48,04</b> | <b>69,67</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         | 83,77         |
| 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/п                               | Фрукты ( яблоки)                                                             | 1 шт./200  | 0,8          | 0,8          | 19,6          | 94            | 556            | 32            | 18            | 22            | 4,4         | 0              | 0           | 0           | 0            | 20           | 19,00         |
| <b>Итого за завтрак</b>           |                                                                              |            | <b>29,33</b> | <b>21,44</b> | <b>111,99</b> | <b>762,19</b> | <b>1027,39</b> | <b>449,59</b> | <b>75,89</b>  | <b>480,91</b> | <b>6,21</b> | <b>54,55</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,43</b> | <b>0,21</b>  | <b>21,20</b> | <b>113,39</b> |
| <b>Всего за 10 дней</b>           |                                                                              |            | <b>246,1</b> | <b>206,2</b> | <b>839,0</b>  | <b>6198,1</b> | <b>9658,2</b>  | <b>2363,7</b> | <b>896,9</b>  | <b>3507,7</b> | <b>52,3</b> | <b>2422,8</b>  | <b>2,4</b>  | <b>2,8</b>  | <b>35,5</b>  | <b>307,3</b> | <b>767,2</b>  |
| <b>Среднее значение за 1 день</b> |                                                                              |            | <b>24,6</b>  | <b>20,6</b>  | <b>83,9</b>   | <b>619,8</b>  | <b>965,8</b>   | <b>236,4</b>  | <b>89,7</b>   | <b>350,8</b>  | <b>5,2</b>  | <b>242,3</b>   | <b>0,24</b> | <b>0,28</b> | <b>3,5</b>   | <b>30,7</b>  | <b>76,72</b>  |