

**СОГЛАСОВАНО:**

Управление Роспотребнадзора  
по Ставропольскому краю

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 год

**СОГЛАСОВАНО:**

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №23»  
(подпись)

Директор \_\_\_\_\_ (Е.С.Сиденко)

« 29 » \_\_\_\_\_ 2023 год

**УТВЕРЖДАЮ:**

Организатор питания

*И.И. Звезда Н.И.*  
\_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 год

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
ШПАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
НА 2 ПОЛУГОДИЕ 2023-2024 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 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>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	7,31
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	44,30
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	9,59
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	3,05
г/п	Хлеб пшеничный	40	2,31	5,4	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0	2,96
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
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	8,35
<b>Итого за обед</b>			<b>26,25</b>	<b>25,69</b>	<b>107,16</b>	<b>734,29</b>	<b>2078,27</b>	<b>165,74</b>	<b>170,91</b>	<b>474,15</b>	<b>5,80</b>	<b>280,02</b>	<b>0,14</b>	<b>0,18</b>	<b>4,69</b>	<b>74,76</b>	<b>87,76</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	5,39
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	46,99
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	6,95
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	5,89
г/п	Хлеб пшеничный	40	3,08	5,4	19,92	104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0	0	0,616	0	2,96
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
<b>Итого за обед</b>			<b>33,18</b>	<b>29,76</b>	<b>116,09</b>	<b>821,07</b>	<b>1060,82</b>	<b>74,58</b>	<b>132,02</b>	<b>416,91</b>	<b>9,10</b>	<b>200,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>5,93</b>	<b>22,75</b>	<b>70,48</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	5,53
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	41,62
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	9,69
г/п	Хлеб пшеничный	40	3,08	5,4	19,92	104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0	0	0,616	0	2,96
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 (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
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
<b>Итого за обед</b>			<b>32,61</b>	<b>35,52</b>	<b>118,95</b>	<b>912,07</b>	<b>1010,51</b>	<b>123,21</b>	<b>106,93</b>	<b>379,03</b>	<b>6,53</b>	<b>399,86</b>	<b>0,22</b>	<b>0,18</b>	<b>4,97</b>	<b>22,13</b>	<b>73,56</b>
<b>4 ДЕНЬ (четверг)</b>																	
<b>ОБЕД</b>																	
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	6,95
291/2005	Плов из птицы	225	25,85	20,23	39,74	467,50	362,18	43,38	38,96	208,46	3,05	280,80	0,14	0,23	9,00	3,00	38,11
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	22,96
г/п	Хлеб пшеничный	40	3,08	5,4	19,92	104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0	0	0,616	0	2,96
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
<b>Итого за обед</b>			<b>33,94</b>	<b>32,09</b>	<b>100,52</b>	<b>825,31</b>	<b>1087,54</b>	<b>118,60</b>	<b>96,18</b>	<b>343,72</b>	<b>7,58</b>	<b>530,81</b>	<b>0,15</b>	<b>0,23</b>	<b>10,68</b>	<b>35,97</b>	<b>73,3</b>
<b>5 ДЕНЬ (пятница)</b>																	
<b>ОБЕД</b>																	
80/2014	Суп картофельный с крупой	250	2,12	2,85	17,31	104,33	466,20	15,60	23,50	59,65	0,77	200,00	0,00	0,00	1,16	16,50	4,89
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	31,97
139/2005	Капуста тушеная	150	3,54	6,20	15,00	131,35	565,38	89,08	32,10	62,75	1,21	76,00	0,06	0,08	1,33	79,36	9,97
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	31,76	126,40	0,60	0,60	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	6,52
г/п	Хлеб пшеничный	40	3,08	5,4	19,92	104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0	0	0,616	0	2,96
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
г/п	Фрукты (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94	556	32	18	22	4,4	10	0	0,04	0	20	19,0
<b>Итого за обед</b>			<b>29,66</b>	<b>20,11</b>	<b>127,10</b>	<b>780,80</b>	<b>1894,87</b>	<b>170,70</b>	<b>166,21</b>	<b>349,37</b>	<b>9,09</b>	<b>347,78</b>	<b>0,11</b>	<b>0,16</b>	<b>10,61</b>	<b>117,30</b>	<b>77,61</b>

Вторая неделя																	
6 ДЕНЬ (понедельник)																	
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	7,31
291/2005	Плов из птицы	225	25,85	20,23	39,74	467,50	362,18	43,38	38,96	208,46	3,05	280,80	0,14	0,23	9,00	3,00	38,11
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
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	40	3,08	5,4	19,92	104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0	0	0,616	0	2,96
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
<b>Итого за обед</b>			<b>33,30</b>	<b>32,03</b>	<b>99,05</b>	<b>810,25</b>	<b>991,10</b>	<b>122,20</b>	<b>104,11</b>	<b>350,09</b>	<b>6,43</b>	<b>610,61</b>	<b>0,20</b>	<b>0,29</b>	<b>10,61</b>	<b>37,99</b>	<b>62,16</b>
7 ДЕНЬ (вторник)																	
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	5,53
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	42,63
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	11,65
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	5,89
г/п	Хлеб пшеничный	40	3,08	5,4	19,92	104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0	0	0,616	0	2,96
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
<b>Итого за обед</b>			<b>28,33</b>	<b>28,34</b>	<b>102,25</b>	<b>706,31</b>	<b>1807,30</b>	<b>156,07</b>	<b>139,64</b>	<b>471,49</b>	<b>6,20</b>	<b>783,08</b>	<b>0,29</b>	<b>0,17</b>	<b>4,96</b>	<b>46,51</b>	<b>70,96</b>
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	6,95
250/2005	Бездроганов	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	53,22
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	9,69
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	3,05
г/п	Хлеб пшеничный	40	3,08	5,4	19,92	104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0	0	0,616	0	2,96
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
<b>Итого за обед</b>			<b>29,94</b>	<b>36,19</b>	<b>96,33</b>	<b>808,60</b>	<b>871,85</b>	<b>124,64</b>	<b>82,46</b>	<b>334,99</b>	<b>4,78</b>	<b>273,89</b>	<b>0,01</b>	<b>0,17</b>	<b>4,68</b>	<b>33,99</b>	<b>78,16</b>
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	5,39
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	31,97
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	6,95
376/2005	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	14,97	57,65	12,85	2,80	2,20	4,12	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,58
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	2,22
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
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	8,35
<b>Итого за обед</b>			<b>34,33</b>	<b>19,21</b>	<b>123,41</b>	<b>763,27</b>	<b>1074,94</b>	<b>69,62</b>	<b>195,26</b>	<b>415,29</b>	<b>7,97</b>	<b>261,78</b>	<b>0,05</b>	<b>0,06</b>	<b>9,95</b>	<b>22,70</b>	<b>58,75</b>
10 ДЕНЬ (пятница)																	
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	8,72
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
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	10,42
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	Хлеб пшеничный	40	3,08	5,4	19,92	104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0	0	0,616	0	2,96
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
г/п	Фрукты (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94	556	32	18	22	4,4	10	0	0,04	0	20	19,0
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	9,9
<b>Итого за обед</b>			<b>30,82</b>	<b>36,42</b>	<b>123,39</b>	<b>916,83</b>	<b>1945,30</b>	<b>195,44</b>	<b>137,98</b>	<b>405,48</b>	<b>11,41</b>	<b>234,01</b>	<b>0,08</b>	<b>0,24</b>	<b>6,87</b>	<b>64,60</b>	<b>114,44</b>
<b>Всего за 10 дней</b>			<b>312,4</b>	<b>295,4</b>	<b>1114,2</b>	<b>8078,8</b>	<b>13822,5</b>	<b>1320,8</b>	<b>1331,7</b>	<b>3940,5</b>	<b>74,9</b>	<b>3921,8</b>	<b>1,2</b>	<b>1,7</b>	<b>73,9</b>	<b>478,7</b>	<b>767,2</b>
<b>Среднее значение за 1 день</b>			<b>31,2</b>	<b>29,5</b>	<b>111,4</b>	<b>807,9</b>	<b>1382,3</b>	<b>132,1</b>	<b>133,2</b>	<b>394,1</b>	<b>7,5</b>	<b>392,2</b>	<b>0,12</b>	<b>0,17</b>	<b>7,4</b>	<b>47,9</b>	<b>76,72</b>