

СОГЛАСОВАНО:

Управление Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю

« _____ » _____ 2022 год

СОГЛАСОВАНО:

МКОУ «Средняя общеобразовательная школа № 14
им.В.И.Слядневой»

Директор _____ (И.Ю.Табат)
« 28 » _____ 2023 год

УТВЕРЖДАЮ:

Организатор питания

«Северная звезда»
« 28 » _____ 2023 год

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ,
ПОЛЬЗУЮЩИХСЯ ЛЬГОТОЙ
НА ОДНОРАЗОВОЕ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ,
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ШПАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
НА 2 ПОЛУГОДИЕ 2023-2024 УЧЕБНОГО ГОДА

ю 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»

Н. 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 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Первая неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 ДЕНЬ (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 258/2014 | Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным | 90/5 | 14,54 | 8,53 | 10,54 | 173,71 | 390,59 | 56,37 | 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 | 200 | 4,52 | 6,90 | 36,84 | 227,96 | 1283,68 | 24,44 | 51,98 | 131,08 | 2,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,94 | 45,20 | 12,79 |
| 399/2014 | Сок фруктовый | 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 |
| 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 |
| Итого за обед | | | 25,48 | 21,51 | 100,28 | 664,71 | 2167,27 | 123,81 | 146,86 | 439,01 | 7,60 | 103,81 | 0,13 | 0,14 | 5,32 | 71,27 | 95,21 |
| 2 ДЕНЬ (вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 200 | 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 | 9,22 |
| 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 | 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 | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | 37,6 | 13,6 | 16,4 | 48 | 0,92 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,04 |
| Итого за обед | | | 30,26 | 26,98 | 93,82 | 691,44 | 581,62 | 60,28 | 108,57 | 357,11 | 8,37 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,70 | 6,25 | 67,37 |
| 3 ДЕНЬ (среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 200 | 7,13 | 5,82 | 47,49 | 275,43 | 85,93 | 21,14 | 11,09 | 60,49 | 0,83 | 31,50 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 12,86 |
| 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 (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 84,6 | 13,8 | 8,4 | 25,2 | 0,36 | 0 | 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 |
| Итого за обед | | | 28,42 | 31,42 | 110,67 | 824,93 | 557,09 | 89,74 | 74,19 | 306,59 | 4,87 | 151,50 | 0,04 | 0,14 | 3,71 | 10,50 | 71,21 |
| 4 ДЕНЬ (четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 291/2005 | Плов из птицы | 300 | 34,46 | 23,91 | 52,99 | 623,34 | 482,90 | 57,96 | 51,94 | 277,94 | 4,07 | 374,40 | 0,19 | 0,30 | 12,00 | 4,00 | 50,82 |
| 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 | 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 |
| | Итого за обед | | 38,85 | 29,67 | 93,36 | 516,29 | 573,45 | 81,56 | 77,74 | 344,44 | 5,64 | 374,40 | 0,19 | 0,30 | 12,46 | 6,80 | 58,38 |
| | 5 ДЕНЬ (пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 305/2014 | Котлета рубленая из птицы | 90 | 17,6996 | 4,5066 | 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 | 200 | 4,73 | 8,26 | 20,07 | 175,46 | 755,70 | 118,78 | 43,16 | 84,18 | 1,63 | 120,00 | 0,08 | 0,10 | 1,79 | 105,86 | 13,30 |
| 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 | 36 | 2,772 | 5,4 | 17,928 | 94,32 | 45,72 | 9,36 | 12,6 | 29,88 | 0,576 | 0 | 0 | 0 | 0,5544 | 0 | 2,67 |
| 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 |
| | Итого за обед | | 27,62 | 18,53 | 93,27 | 616,10 | 1057,91 | 151,76 | 134,37 | 285,83 | 4,27 | 181,78 | 0,12 | 0,15 | 9,85 | 107,30 | 56,74 |
| | Вторая неделя | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 6 ДЕНЬ (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 291/2005 | Плов из птицы | 300 | 34,46 | 23,91 | 52,99 | 623,34 | 482,90 | 57,96 | 51,94 | 277,94 | 4,07 | 374,40 | 0,19 | 0,30 | 12,00 | 4,00 | 50,82 |
| 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 | 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 | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | 37,6 | 13,6 | 16,4 | 48 | 0,92 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,04 |
| | Итого за обед | | 39,87 | 29,91 | 99,10 | 843,93 | 745,45 | 90,56 | 93,04 | 370,56 | 6,41 | 454,20 | 0,23 | 0,32 | 12,76 | 19,00 | 67,57 |
| | 7 ДЕНЬ (вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 200 | 4,45 | 5,92 | 49,08 | 227,50 | 178,10 | 24,80 | 26,40 | 65,30 | 2,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,46 | 4,00 | 15,48 |
| 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 | 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 |
| | Итого за обед | | 22,77 | 23,62 | 104,11 | 604,37 | 733,24 | 90,84 | 94,04 | 344,18 | 5,03 | 504,01 | 0,10 | 0,10 | 2,31 | 12,92 | 68,52 |
| | 8 ДЕНЬ (среда) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 250/2005 | Бефстроганов | 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 | 200 | 7,13 | 5,82 | 47,49 | 275,43 | 85,93 | 21,14 | 11,09 | 60,49 | 0,83 | 31,50 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 12,86 |
| 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 | Фрукты (яблоки) | 1 шт./200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 94,00 | 556,00 | 32,00 | 18,00 | 22,00 | 4,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 19,00 |
| 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 |
| | Итого за обед | | 29,72 | 32,50 | 112,43 | 838,22 | 1030,26 | 118,69 | 76,80 | 311,74 | 8,83 | 31,53 | 0,01 | 0,17 | 3,86 | 25,02 | 92,64 |

| 9 ДЕНЬ (четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|-----------|-------|-------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|--|
| 305/2014 | Колбаса 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 | 200 | 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 | 9,22 | |
| 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/л | 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/л | 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 | 0 | 0,018 | 0,024 | 0,12 | 6 | 9,90 | |
| Итого за обед | | | 32,15 | 16,31 | 98,93 | 636,49 | 736,79 | 75,52 | 164,41 | 372,87 | 9,75 | 61,78 | 0,06 | 0,07 | 9,39 | 11,20 | 78,56 | |
| 10 ДЕНЬ (пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 200 | 3,70 | 15,14 | 22,27 | 241,70 | 668,32 | 76,65 | 47,90 | 98,40 | 2,56 | 0,00 | 0,03 | 0,06 | 0,68 | 27,50 | 13,88 | |
| 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/л | 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/л | 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 | |
| Итого за обед | | | 28,05 | 33,20 | 90,42 | 737,69 | 981,74 | 141,03 | 94,60 | 308,20 | 6,35 | 18,00 | 0,06 | 0,18 | 5,74 | 28,70 | 80,29 | |
| Всего за 10 дней | | | 303,2 | 263,7 | 996,4 | 7274,2 | 9164,8 | 1023,8 | 1064,6 | 3440,5 | 67,1 | 1881,0 | 0,9 | 1,6 | 70,1 | 299,0 | 736,5 | |
| Среднее значение за 1 день | | | 30,3 | 26,4 | 99,6 | 727,4 | 916,5 | 102,4 | 106,5 | 344,1 | 6,7 | 188,1 | 0,09 | 0,16 | 7,0 | 29,9 | 73,65 | |

Протокол, пронумеровано и скреплено
Печатью 4 листа(ов).

Директор



18 января 2023 года