

**СОГЛАСОВАНО:**

И.О. Начальника ЮИ отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по ЦК в Шпаковском районе  
**В.В.Евгеева**  
356240, г.Мухомовск, ул.Почтовая, д.40

« 31 » июля 2023 год

**СОГЛАСОВАНО:**

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

(наименование учреждения)

Директор \_\_\_\_\_ (И.Ю. Табаг )

« 31 » июля 2023 год

**УТВЕРЖДАЮ:**

Организатор питания

\_\_\_\_\_ (наименование учреждения)  
\_\_\_\_\_ (подпись)

« 31 » июля 2023 год



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
ШПАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА**

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)							Стоимость блюда (руб.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		К	Са	Mg	P	Fe	A	Витамины(мг)				
													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	7,35
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	42,48
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	10,49
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	20,36
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	2,11
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	2,17
г/п	Фрукты (апельсины)	1 шт./200	1,6	0,4	15	76	310	70	22	34	0,2	20	0,12	0,06	0,6	76	21,00
71/2005	Овощи натуральные свежие (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	6,68
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	8,37
	<b>Итого за обед</b>		<b>27,98</b>	<b>26,29</b>	<b>122,21</b>	<b>816,04</b>	<b>2591,33</b>	<b>238,49</b>	<b>194,42</b>	<b>508,26</b>	<b>8,25</b>	<b>300,02</b>	<b>0,26</b>	<b>0,24</b>	<b>5,53</b>	<b>151,96</b>	<b>121,00</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	5,90
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	45,53
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	7,05
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	5,37
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	2,11
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	2,17
г/п	Фрукты (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94	556	32	18	22	4,4	10	0,04	0	0	20	17,00
	<b>Итого за обед</b>		<b>33,21</b>	<b>30,57</b>	<b>130,71</b>	<b>888,87</b>	<b>1604,12</b>	<b>103,98</b>	<b>146,52</b>	<b>430,61</b>	<b>13,34</b>	<b>210,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>5,78</b>	<b>42,75</b>	<b>85,14</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	5,92
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	40,55
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	9,79
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	2,11

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	0	2,17
71/2005	Овощи натуральные свежие (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	6,68	
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	1,65	
г/п	Фрукты ( бананы)	1 шт./200	3	1	42	192	696	16	84	56	0,18	40	0	0,1	0	20	16,00	
	<b>Итого за обед</b>		<b>34,85</b>	<b>36,52</b>	<b>155,97</b>	<b>1077,87</b>	<b>1693,81</b>	<b>136,61</b>	<b>187,43</b>	<b>426,73</b>	<b>6,55</b>	<b>439,86</b>	<b>0,22</b>	<b>0,28</b>	<b>4,82</b>	<b>42,13</b>	<b>84,86</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	7,18	
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	33,00	
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	20,36	
г/п	Хлеб пшеничный	35	2,695	5,4	17,43	91,7	44,45	9,1	12,25	29,05	0,56	0	0	0	0,539	0	2,46	
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	2,17	
71/2005	Овощи натуральные свежие (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	7,43	
	<b>Итого за обед</b>		<b>33,92</b>	<b>32,21</b>	<b>100,54</b>	<b>824,15</b>	<b>1255,20</b>	<b>125,71</b>	<b>106,44</b>	<b>355,18</b>	<b>8,03</b>	<b>610,61</b>	<b>0,18</b>	<b>0,26</b>	<b>10,90</b>	<b>50,97</b>	<b>72,6</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	5,32	
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	26,38	
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	10,05	
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	6,46	
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0	1,41	
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	2,17	
г/п	Фрукты ( яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94	556	32	18	22	4,4	10	0	0,04	0	20	17,0	
71/2005	Овощи натуральные свежие (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	6,7	
	<b>Итого за обед</b>		<b>28,59</b>	<b>20,18</b>	<b>118,65</b>	<b>736,81</b>	<b>1954,07</b>	<b>179,30</b>	<b>167,61</b>	<b>357,97</b>	<b>9,13</b>	<b>353,78</b>	<b>0,12</b>	<b>0,19</b>	<b>10,42</b>	<b>123,30</b>	<b>75,46</b>	

**Вторая неделя**

	<b>6 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	7,35
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	33,00
71/2005	Овощи натуральные свежие (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	7,43
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	1,65

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	2,11
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	2,17
г/п	Фрукты (апельсины)	1 шт./200	1,6	0,4	15	76	310	70	22	34	0,2	20	0,12	0,06	0,6	76	21,00
	<b>Итого за обед</b>		<b>34,13</b>	<b>32,43</b>	<b>109,07</b>	<b>860,05</b>	<b>1288,41</b>	<b>189,61</b>	<b>122,61</b>	<b>375,80</b>	<b>6,47</b>	<b>630,61</b>	<b>0,32</b>	<b>0,35</b>	<b>11,05</b>	<b>113,99</b>	<b>74,71</b>
	<b>7 ДЕНЬ (вторник)</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	5,92
229/2005	Рыба, тушенная 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	42,11
312/2005	Пиоре 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	12,15
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	5,37
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	2,11
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	2,17
71/2005	Овощи натуральные свежие (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	6,68
г/п	Фрукты ( яблоки)	200	0,80	0,8	19,6	94	556	32	18	22	4,4	10	0	0,04	0	20	17,00
	<b>Итого за обед</b>		<b>28,84</b>	<b>29,19</b>	<b>118,37</b>	<b>782,51</b>	<b>2435,20</b>	<b>199,27</b>	<b>162,54</b>	<b>510,38</b>	<b>10,80</b>	<b>799,08</b>	<b>0,31</b>	<b>0,24</b>	<b>4,92</b>	<b>72,52</b>	<b>93,50</b>
	<b>8 ДЕНЬ (среда)</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	7,18
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	51,69
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	9,79
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	2,85
г/п	Фрукты ( бананы)	1 шт./200	3,00	1,00	42,00	192,00	696,00	16,00	84,00	56,00	0,18	40,00	0,00	0,10	0,00	20,00	16,00
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	2,11
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	2,17
	<b>Итого за обед</b>		<b>32,17</b>	<b>37,18</b>	<b>133,35</b>	<b>974,40</b>	<b>1555,16</b>	<b>138,05</b>	<b>162,96</b>	<b>382,70</b>	<b>4,79</b>	<b>313,89</b>	<b>0,01</b>	<b>0,28</b>	<b>4,52</b>	<b>53,99</b>	<b>91,78</b>
	<b>9 ДЕНЬ (четверг)</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	5,90
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	26,38
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	7,05
309/2014	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	20,36
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0	1,41
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	2,17

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	8,37
	<b>Итого за обед</b>		<b>34,46</b>	<b>19,41</b>	<b>123,66</b>	<b>771,42</b>	<b>1289,39</b>	<b>78,22</b>	<b>197,56</b>	<b>416,87</b>	<b>10,21</b>	<b>261,78</b>	<b>0,05</b>	<b>0,06</b>	<b>10,19</b>	<b>26,70</b>	<b>71,64</b>
	<b>10 ДЕНЬ (пятница)</b>																
	<b>ОБЕД</b>																
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	8,21
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	40,43
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	9,91
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	9,77
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	2,11
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	2,17
г/п	Фрукты (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94	556	32	18	22	4,4	10	0	0,04	0	20	17,0
71/2005	Овоши натуральные свежие (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	6,7
	<b>Итого за обед</b>		<b>30,05</b>	<b>36,42</b>	<b>118,41</b>	<b>890,63</b>	<b>1932,60</b>	<b>192,84</b>	<b>134,48</b>	<b>397,18</b>	<b>11,25</b>	<b>234,01</b>	<b>0,08</b>	<b>0,24</b>	<b>6,71</b>	<b>64,60</b>	<b>96,27</b>
	<b>Всего за 10 дней</b>		<b>318,2</b>	<b>300,4</b>	<b>1230,9</b>	<b>8622,7</b>	<b>17599,3</b>	<b>1582,1</b>	<b>1582,6</b>	<b>4161,7</b>	<b>88,8</b>	<b>4153,6</b>	<b>1,5</b>	<b>2,2</b>	<b>74,9</b>	<b>742,9</b>	<b>867,0</b>
	<b>Среднее значение за 1 день</b>		<b>31,8</b>	<b>30,0</b>	<b>123,1</b>	<b>862,3</b>	<b>1759,9</b>	<b>158,2</b>	<b>158,3</b>	<b>416,2</b>	<b>8,9</b>	<b>415,4</b>	<b>0,15</b>	<b>0,22</b>	<b>7,5</b>	<b>74,3</b>	<b>86,70</b>

**Примечание:** в зависимости от сезона, фрукты апельсины, могут быть заменены на мандарины в количестве соответствующем 200 граммам. Замены других фруктов (яблоки и бананы) не допускаются.