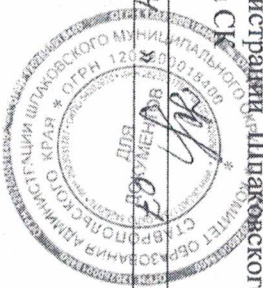


СОГЛАСОВАНО:

Заместитель начальника отдела
Санитарно-эпидемиологического
Роботоборозовского округа
по Свердловскому району
386008-4, Старополе, пер. Бадеева, 4 2024 год

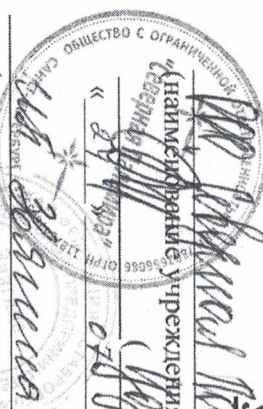
СОГЛАСОВАНО:

Руководитель
Администрации Шпакковского
округа СК
(Н.В.Юркова)
2024 год



УТВЕРЖДАЮ:

(Signature)
(наименование Учреждения организатора питания)
(Инициалы И.И.)
2024 год



(наименование Учреждения организатора питания)
(Signature)
(Инициалы И.И.)
2024 год

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
1 – 4 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 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»

(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	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	В2	PP	С						
Первая неделя																						
1 ДЕНЬ (понедельник)																						
ЗАВТРАК																						
183/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным и сахаром	200/10/10	9,04	13,05	47,52	341,94	273,98	198,52	59,10	247,10	3,22	0,05	0,00	0,00	1,68	1,82	23,27					
3/2005	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 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/л	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/л	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/л	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	727	21,3	24,5	119,7	786,5	739,4	461,3	122,3	470,8	5,8	20,1	0,2	0,1	3,1	81,0	67,37					
2 ДЕНЬ (вторник)																						
ЗАВТРАК																						
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/80	26,43	19,14	63,90	534,73	458,65	449,63	58,13	454,84	0,82	18,92	0,00	0,39	0,07	0,00	84,23					
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/л	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	2,50					
г/л	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/л	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	14,40					
	Итого за завтрак	680	38,07	29,76	148,61	986,19	1276,51	633,95	143,33	692,34	7,71	51,04	0,12	0,63	1,02	19,30	117,60					
3 ДЕНЬ (среда)																						
ЗАВТРАК																						
289/2005	Рагу из пшišы	90/270	29,21	26,98	23,28	454,25	1079,87	43,22	64,67	263,99	3,88	552,96	0,13	0,25	11,44	27,28	44,21					
3/2005	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 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					
868/2009	Комлот 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/л	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/л	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 (огурец)	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	3,18					

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	830	42,33	38,49	113,50	973,65	1606,22	314,72	133,22	507,24	6,43	579,02	0,30	0,41	12,99	109,94	95,31
	4 ДЕНЬ (четверг)																
229/2005	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	90/50	19,75	6,07	7,34	164,72	631,25	71,09	80,51	312,12	1,49	2,92	0,02	0,02	1,90	4,95	47,03
312/2005	Пюре картофельное с маслом сливочным	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
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 (огурец)	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	3,18
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	3,00
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	14,40
	Итого за завтрак	860	32,99	19,70	115,14	751,73	2482,50	207,03	190,52	587,57	11,96	18,96	0,12	0,12	5,19	64,10	107,15
	5 ДЕНЬ (пятница)																
	ЗАВТРАК																
207/2005	Макаронник с маслом сливочным	200/8	8,32	12,29	56,42	370,70	92,64	17,84	11,44	72,56	0,98	0,06	0,01	0,04	0,02	0,00	17,45
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
379/2005	Кофейный напиток с молоком	200	3,55	3,38	25,01	139,735	146,6	125,4	14	102,5	0,405	0,02	0,04	0,2	1,3	1,3	11,97
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	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке (яблочный, персиковый, абрикосовый, банановый)	1 шт./125	6,25	4	4,375	85	183,75	152,5	18,75	120	0,125	0,025	0,05	0,25	0,25	0,75	29,50
г/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке (зефир)	1 шт./50	0,4	0,05	39,9	162	23	12,5	3	6	0,7	0	0	0	0,1	0	23,00
	Итого за завтрак	703	27,27	29,77	169,79	1077,23	828,39	357,84	116,59	400,11	4,85	27,64	0,08	0,56	2,25	14,22	103,26
	Вторая неделя																
	6 ДЕНЬ (понедельник)																
	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 кабахочная (порции)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	189,00	24,60	9,00	22,20	0,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,20	11,70
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	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	2,50		
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		
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		
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	8,4	8,4	25,2	0,36	6	0,018	0,024	0,12	6	3,18		
	Итого за завтрак	860	44,43	39,51	144,43	1090,79	1049,10	185,88	262,62	631,97	11,00	115,50	0,22	0,12	15,27	85,74	87,35		
	9 ДЕНЬ (четверг)																		
	8 ДЕНЬ (среда)																		
	ЗАВТРАК																		
290/2005	Пицца, тушеная в соусе сметанном с томатом	90/50	24,37	25,17	3,16	337,52	404,85	12,54	113,65	225,58	1,89	89,46	0,00	0,00	13,78	3,50	40,53		
302/2005	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	180	10,388	7,781	51,013	320,97	138,55	58,94	80,57	245,69	6,574	0,035	0	0	0	0	11,56		
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	0,08	0,04	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		
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		
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	8,4	8,4	25,2	0,36	6	0,018	0,024	0,12	6	3,18		
	Итого за завтрак	860	44,43	39,51	144,43	1090,79	1049,10	185,88	262,62	631,97	11,00	115,50	0,22	0,12	15,27	85,74	87,35		

ЗАВТРАК																	
223/2005	Запеканка из творога с морковью со сухим молоком	200/80	19,2614	16,8244	72,1744	517,473	478,728	401,744	58,182	379,65	0,774	0	0	0,2899	1,3608	66,43	
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
379/2005	Кофейный напиток с молоком	200	3,55	3,38	25,01	139,735	146,6	125,4	14	102,5	0,405	0,02	0,04	0,2	1,3	1,97	
г/л	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/л	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/л	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке (яблочный, персиковый, абрикосовый, банановый)	1 шт./125	6,25	4	4,375	85	183,75	152,5	18,75	120	0,125	0,025	0,05	0,25	0,25	0,75	29,50
	Итого за завтрак	645	39,66	35,25	143,52	1050,81	940,23	866,74	129,08	786,20	3,26	0,10	0,12	0,52	2,67	3,83	129,24
	10 ДЕНЬ (пятница)																
	ЗАВТРАК																
279/2005	Тфтели с соусом сметанным с луком	90/50	12,94	15,37	13,46	247,25	288,30	38,26	21,82	107,49	1,21	0,02	0,02	0,09	2,03	3,73	47,16
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	22,00
г/л	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/л	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 (огурец)	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	3,18
г/л	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	0	0	0	0	18	14,40
	Итого за завтрак	860	28,69	28,20	137,41	905,59	1301,05	137,38	102,39	322,39	11,02	6,06	0,12	0,16	3,32	31,73	104,84
	Всего за 10 дней	7598	320,7	309,7	1305,2	9226,5	12147,1	3917,3	1403,9	5254,7	78,7	838,6	1,5	2,9	50,2	517,4	980
	Среднее значение за 1 день	759,8	32,1	31,0	130,5	922,6	1214,7	391,7	140,4	525,5	7,9	83,9	0,15	0,29	5,0	51,7	98,0

Примечание: в зависимости от сезона, фрукты апельсины, могут быть заменены на мандарины в количестве соответствующем не менее 180 граммам.