

**СОГЛАСОВАНО:**

Заместитель начальника отдела  
санитарного надзора  
Управление Роспотребнадзора  
по Ставропольскому краю

«                    »  
2024 год  
355008, г. Ставрополь, пер. Фадеева, 4

**СОГЛАСОВАНО:**

МБОУ Лицей №2 г. Михайловск

(наименование учреждения)  
(Н.Б. Дементьева)

МКОУ СОШ №6 с. Пелагиада

(наименование учреждения)  
(В.И. Володин)

МКОУ СОШ №7 с. Пелагиада

(наименование учреждения)  
(А.А. Пашков)

МБОУ СОШ №8 с. Сенгилеевское

(наименование учреждения)  
(Л.В. Бигеева)

МБОУ СОШ №9 ст. Темнолесская

(наименование учреждения)  
(Е.Н. Гапонов)

МКОУ СОШ №10 п. Цимлянский

(наименование учреждения)  
(М.В. Брилева)

МКОУ СОШ №11 с. Татарка

(наименование учреждения)  
(А.Г. Лощинина)

МКОУ СОШ №12 с. Татарка

(наименование учреждения)  
(О.И. Приходько)

МБОУ СОШ №13 с. Надежда

(наименование учреждения)  
(Н.А. Сляднева)

МКОУ СОШ №14 с. Надежда

(наименование учреждения)  
(И.Ю. Табат)

МБОУ СОШ №15 с. Казинка

(наименование учреждения)  
(Е.В. Сиденко)

МБОУ СОШ №16 с. Дубовка

(наименование учреждения)  
(Т.В. Юшкова)

МКОУ СОШ №18 п. Демино

(наименование учреждения)  
(С.М. Лунева)

МБОУ СОШ №20 г. Михайловск

(наименование учреждения)  
(А.В. Козина)

МБОУ СОШ №25 г. Михайловск

(наименование учреждения)  
(Г.А. Митропольская)

МБОУ СОШ №30 г. Михайловск

(наименование учреждения)  
(Е.Н. Силина)

**УТВЕРЖДАЮ:**

ООО «Северная Пальмира»  
(наименование учреждения организатора питания)  
(В.С. Цормутян)

«                    » 2024 год

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
1 – 4 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
ШПАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
(на период с 01.12.2024 г. по 30.05.2025 г. 2024/2025 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 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)				
			Белки	Жиры	Углеводы		К	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 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
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
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
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
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
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>727</b>	<b>21,3</b>	<b>24,5</b>	<b>119,7</b>	<b>786,5</b>	<b>739,4</b>	<b>461,3</b>	<b>122,3</b>	<b>470,8</b>	<b>5,8</b>	<b>20,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>3,1</b>	<b>81,0</b>
<b>2 ДЕНЬ (вторник)</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																
223/2005	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
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
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
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
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>680</b>	<b>38,07</b>	<b>29,76</b>	<b>148,61</b>	<b>986,19</b>	<b>1276,51</b>	<b>633,95</b>	<b>143,33</b>	<b>692,34</b>	<b>7,71</b>	<b>51,04</b>	<b>0,12</b>	<b>0,63</b>	<b>1,02</b>	<b>19,30</b>
<b>3 ДЕНЬ (среда)</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																
289/2005	Рагу из птицы	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
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

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
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
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
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	84,6	13,8	8,4	14,4	0,36	0	0,012	0,012	0,06	3

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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>830</b>	<b>42,33</b>	<b>38,49</b>	<b>113,02</b>	<b>973,05</b>	<b>1606,22</b>	<b>314,72</b>	<b>133,22</b>	<b>496,44</b>	<b>6,43</b>	<b>573,02</b>	<b>0,30</b>	<b>0,40</b>	<b>12,93</b>	<b>106,94</b>
<b>4 ДЕНЬ (четверг)</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																
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
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
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
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	84,6	13,8	8,4	14,4	0,36	0	0,012	0,012	0,06	3
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
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
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>860</b>	<b>32,99</b>	<b>19,70</b>	<b>114,66</b>	<b>751,13</b>	<b>2482,50</b>	<b>207,03</b>	<b>190,52</b>	<b>576,77</b>	<b>11,96</b>	<b>12,96</b>	<b>0,11</b>	<b>0,11</b>	<b>5,13</b>	<b>61,10</b>
<b>5 ДЕНЬ (пятница)</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																
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
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
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
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
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
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
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>703</b>	<b>27,27</b>	<b>29,77</b>	<b>169,79</b>	<b>1077,23</b>	<b>828,39</b>	<b>357,84</b>	<b>116,59</b>	<b>400,11</b>	<b>4,85</b>	<b>27,64</b>	<b>0,08</b>	<b>0,56</b>	<b>2,25</b>	<b>14,22</b>

**Вторая неделя**

<b>6 ДЕНЬ (понедельник)</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																
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
50/2009	Консервы овощные закусочные икра кабачковая (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	4,20
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
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
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
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
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>713</b>	<b>26,86</b>	<b>41,10</b>	<b>93,31</b>	<b>830,14</b>	<b>851,57</b>	<b>378,28</b>	<b>96,87</b>	<b>454,01</b>	<b>5,49</b>	<b>20,13</b>	<b>0,20</b>	<b>0,16</b>	<b>1,89</b>	<b>83,81</b>
<b>7 ДЕНЬ (вторник)</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																
182/2005	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным и сахаром	200/10/10	6,786	11,473	40,049	288,59	200,55	144,22	44,68	184,28	2,5	0,05	0	0	1,2989	1,3
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
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
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
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
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	0	0	0	0	18
<b>Итого за завтрак</b>		<b>720</b>	<b>19,11</b>	<b>23,44</b>	<b>119,85</b>	<b>773,79</b>	<b>1072,10</b>	<b>374,12</b>	<b>107,03</b>	<b>402,13</b>	<b>11,22</b>	<b>0,11</b>	<b>0,03</b>	<b>0,07</b>	<b>2,53</b>	<b>23,72</b>
<b>8 ДЕНЬ (среда)</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																
290/2005	Птица, тушенная 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
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

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
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
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
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
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	84,6	13,8	8,4	14,4	0,36	0	0,012	0,012	0,06	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>860</b>	<b>44,43</b>	<b>39,51</b>	<b>143,95</b>	<b>1090,19</b>	<b>1049,10</b>	<b>185,88</b>	<b>262,62</b>	<b>621,17</b>	<b>11,00</b>	<b>109,50</b>	<b>0,21</b>	<b>0,11</b>	<b>15,21</b>	<b>82,74</b>
<b>9 ДЕНЬ (четверг)</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																
223/2005	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	200/80	19,2614	16,8244	72,1744	517,473	478,728	401,744	58,182	379,65	0,774	0	0	0	0,2899	1,3608
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
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
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
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
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>645</b>	<b>39,66</b>	<b>35,25</b>	<b>143,52</b>	<b>1050,81</b>	<b>940,23</b>	<b>866,74</b>	<b>129,08</b>	<b>786,20</b>	<b>3,26</b>	<b>0,10</b>	<b>0,12</b>	<b>0,52</b>	<b>2,67</b>	<b>3,83</b>
<b>10 ДЕНЬ (пятница)</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																
279/2005	Тефтели 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
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
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
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
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
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	84,6	13,8	8,4	14,4	0,36	0	0,012	0,012	0,06	3
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	0	0	0	0	18
<b>Итого за завтрак</b>		<b>860</b>	<b>28,69</b>	<b>28,20</b>	<b>136,93</b>	<b>904,99</b>	<b>1301,05</b>	<b>137,38</b>	<b>102,39</b>	<b>311,59</b>	<b>11,02</b>	<b>0,06</b>	<b>0,11</b>	<b>0,14</b>	<b>3,26</b>	<b>28,73</b>

	<b>Всего за 10 дней</b>	<b>7598</b>	<b>320,7</b>	<b>309,7</b>	<b>1303,3</b>	<b>9224,1</b>	<b>12147,1</b>	<b>3917,3</b>	<b>1403,9</b>	<b>5211,5</b>	<b>78,7</b>	<b>814,6</b>	<b>1,4</b>	<b>2,8</b>	<b>50,0</b>	<b>505,4</b>
	<b>Среднее значение за 1 день</b>	<b>759,8</b>	<b>32,1</b>	<b>31,0</b>	<b>130,3</b>	<b>922,4</b>	<b>1214,7</b>	<b>391,7</b>	<b>140,4</b>	<b>521,2</b>	<b>7,9</b>	<b>81,5</b>	<b>0,14</b>	<b>0,28</b>	<b>5,0</b>	<b>50,5</b>

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