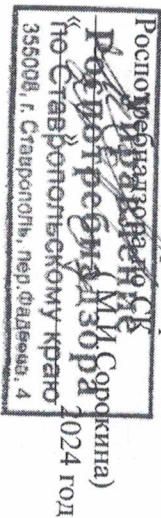


СОГЛАСОВАНО:

Заместитель начальника отдела
санитарного надзора Управления
Роспотребнадзора по
Республике Саха (Якутия)



СОГЛАСОВАНО:

Руководитель
администрации Штакковского
округа СК



« 24 » 10.09.2024 год
(Н.В.Юркова)

УТВЕРЖДАЮ:

И.И. Котова
директор учреждения

«Специализированное учреждение
«Светлая Палитра»
отделения организации питания
«Светлая Палитра»
« 24 » 10.09.2024 год

И.И. Котова
(наименование учреждения организатора питания)
« 24 » 10.09.2024 год
(И.И. Котова)

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
5 – 11 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
ШТАКОВСКОГО 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»

N. V. Kotova

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	B1	B2	PP	C		
Первая неделя																		
1 ДЕНЬ (понедельник)																		
ЗАВТРАК																		
	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	100/50	21,81	6,18	7,34	174,08	685,85	76,29	87,66	343,32	1,60	2,92	0,02	0,02	2,07	4,95	51,99	
229/2005	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,58	7,95	28,66	200,85	996,30	19,70	40,55	103,40	1,60	0,05	0,00	0,00	2,28	35,00	16,27	
388/2005	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	132,60	10,60	12,40	3,40	3,40	0,60	0,00	0,00	0,00	0,24	200,00	7,11	
г/л	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,50	24,90	131,00	63,50	13,00	17,50	41,50	0,80	0,00	0,00	0,00	0,77	0,00	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	
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0	2,5	14	141	23	14	42	0,6	0	0,03	0,04	0,2	10	5,30	
	Итого за завтрак	730	34,02	20,51	110,11	743,03	1944,25	161,39	183,61	593,62	6,34	2,97	0,05	0,06	5,55	249,95	86,17	
2 ДЕНЬ (вторник)																		
ЗАВТРАК																		
	Птица, тушеная в соусе сметанном с томатом	100/50	27,06	27,89	3,16	372,80	446,89	13,70	126,03	250,20	2,09	99,54	0,00	0,00	15,33	3,76	44,55	
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	180	8,81	5,08	50,35	274,47	1,61	1,54	0,21	194,53	4,70	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	8,90	
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	5,26	
г/л	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,50	24,90	131,00	63,50	13,00	17,50	41,50	0,80	0,00	0,00	0,00	0,77	0,00	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	
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0	2,5	14	141	23	14	42	0,6	0	0,03	0,04	0,2	10	5,30	
	Итого за завтрак	730	43,98	39,23	121,89	977,37	811,80	75,04	181,84	592,63	10,22	99,58	0,03	0,04	16,30	17,76	69,51	
3 ДЕНЬ (среда)																		
ЗАВТРАК																		
	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с луком	100/50	14,37	16,49	15,15	269,25	317,72	32,98	28,07	120,85	1,42	0,02	0,04	0,10	2,05	4,03	51,83	
279/2005	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	
309/2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,10	0,00	15,20	60,00	24,30	5,70	3,00	5,60	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	2,96	
377/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0	2,5	14	141	23	14	42	0,6	0	0,03	0,04	0,2	10	5,30	
71/2005	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,50	24,90	131,00	63,50	13,00	17,50	41,50	0,80	0,00	0,00	0,00	0,77	0,00	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	
	Итого за завтрак	737	28,82	28,34	117,46	816,59	670,77	104,20	93,04	324,35	5,11	0,06	0,07	0,14	3,02	16,83	78,19	

4 ДЕНЬ (четверг)																	
ЗАВТРАК																	
291/2005	Плов из птицы	100/280	30,54	35,53	49,21	644,92	517,35	35,30	139,98	313,92	3,16	95,20	0,05	0,03	15,81	6,16	49,29
352/2005	Кисель из яблок	200	0,12	0,12	29,27	116,06	85,20	8,40	2,70	9,46	0,66	0,00	0,01	0,01	3,09	3,00	5,97
71/2005	Овоши натуральные свежие (помидоры)	100	0,60	0,20	4,20	19,90	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90	0,00	0,06	0,04	0,50	25,00	8,14
г/л	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	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
	Итого за завтрак	680	38,41	41,95	124,68	1002,38	1003,05	87,70	200,68	450,88	6,67	95,20	0,12	0,07	20,17	34,16	68,9
5 ДЕНЬ (пятница)																	
ЗАВТРАК																	
305/2014	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	100/10	19,74	12,27	14,82	250,07	255,25	16,43	73,96	152,72	1,52	51,73	0,05	0,05	8,34	1,33	35,43
139/2005	Капуста тушеная	180	4,246	7,4368	18,0004	157,61	678,355	107,05	38,53	75,312	1,458	92	0,0682	0,0908	1,6001	95,23	11,78
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	0,24	6,78	
71/2005	Овоши натуральные свежие (огурцы)	100	0,80	0,00	2,50	14,00	141,00	23,00	14,00	42,00	0,60	0,00	0,03	0,04	0,20	10,00	5,30
г/л	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	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
	Итого за завтрак	690	32,38	25,81	109,08	769,58	1185,70	177,08	164,49	371,54	5,56	143,73	0,15	0,18	10,91	106,79	64,79
Вторая неделя																	
6 ДЕНЬ (понедельник)																	
ЗАВТРАК																	
291/2005	Плов из птицы	100/280	30,54	35,53	49,21	644,92	517,35	35,30	139,98	313,92	3,16	95,20	0,05	0,03	15,81	6,16	49,29
388/2005	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	132,60	10,60	12,40	3,40	3,40	0,60	0,00	0,00	0,00	0,24	200,00	7,11
71/2005	Овоши натуральные свежие (помидоры)	100	0,60	0,20	4,20	19,90	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90	0,00	0,06	0,04	0,50	25,00	8,14
г/л	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	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
	Итого за завтрак	680	38,97	42,11	125,03	1018,92	928,45	91,70	201,38	444,82	6,61	95,20	0,11	0,07	17,32	231,16	70,04
7 ДЕНЬ (вторник)																	
ЗАВТРАК																	
229/2005	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	100/50	21,81	6,18	7,34	174,08	685,85	76,29	87,66	343,32	1,60	2,92	0,02	0,02	2,07	4,95	51,99
312/2005	Щоре картофельное	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
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	5,26
71/2005	Овоши натуральные свежие (огурцы)	100	0,80	0,00	2,50	14,00	141,00	23,00	14,00	42,00	0,60	0,00	0,03	0,04	0,20	10,00	5,30

г/л	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	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
	Итого за завтрак	730	33,82	19,00	102,18	684,69	1964,90	185,43	182,67	606,17	6,43	2,96	0,05	0,06	5,04	50,10	83,09
	8 ДЕНЬ (среда)																
	ЗАВТРАК																
274/2015	Эрвы рубленые из мяса говядины	100	11,56	20,89	3,33	248,62	256,42	32,23	18,40	108,27	1,21	0,02	0,00	0,11	1,79	4,00	44,56
143/2005	Рагу из овощей с маслом сливочным	180/5	3,34	13,18	23,30	232,25	710,14	31,58	37,17	92,90	1,10	400,03	0,01	0,00	1,70	24,12	15,83
377/2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,10	0,00	15,20	60,00	24,30	5,70	3,00	5,60	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	2,96
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,80	0,00	2,50	14,00	141,00	23,00	14,00	42,00	0,60	0,00	0,03	0,04	0,20	10,00	5,30
г/л	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	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
	Итого за завтрак	692	19,61	26,99	63,03	544,12	532,22	90,93	73,40	257,37	4,16	0,02	0,03	0,15	2,76	16,80	74,15
	9 ДЕНЬ (четверг)																
	ЗАВТРАК																
305/2014	Колбета рубленая из птицы с маслом сливочным	100/10	19,74	12,27	14,82	250,07	255,25	16,43	73,96	152,72	1,52	51,73	0,05	0,05	8,34	1,33	35,43
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	180	8,81	5,08	50,35	274,47	1,61	1,54	0,21	194,53	4,70	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	8,90
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	0,60	0,20	4,20	19,90	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90	0,00	0,06	0,04	0,50	25,00	8,14
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	6,78
г/л	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	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
	Итого за завтрак	690	36,74	23,65	143,13	892,34	657,96	62,57	132,17	474,75	9,11	51,76	0,11	0,09	9,61	26,57	64,75
	10 ДЕНЬ (пятница)																
	ЗАВТРАК																
292/2005	Птица, тушеная в соусе сметанном с томатом с овощами	100/280	30,92	37,46	25,97	578,32	1125,06	61,77	166,14	352,41	27,82	99,75	0,01	0,01	17,03	27,23	60,19
352/2005	Кисель из яблок	200	0,12	0,12	29,27	116,06	85,20	8,40	2,70	9,46	0,66	0,00	0,01	0,01	3,09	3,00	5,97
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,80	0,00	2,50	14,00	141,00	23,00	14,00	42,00	0,60	0,00	0,03	0,04	0,20	10,00	5,30
г/л	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	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
	Итого за завтрак	680	38,99	43,68	99,74	929,88	1461,76	123,17	220,84	505,37	31,03	99,75	0,05	0,05	21,09	40,23	76,96
	Весы за 10 дней		345,7	311,3	1116,3	8378,9	11160,8	1159,2	1634,1	4621,5	91,2	591,2	0,8	0,9	111,8	790,4	736,55

Среднее значение за 1 день		34,6	31,1	111,6	837,9	1116,1	115,9	163,4	462,1	9,1	59,1	0,08	0,09	11,2	79,0	73,65
----------------------------	--	------	------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	-----	------	------	------	------	------	-------