

СОГЛАСОВАНО:

Управление Ростребнадзора
по Ставропольскому краю
Ростребнадзор
по Ставропольскому краю
« 35/06/ » г. Ст. Ставрополь. Акт. Селезнева. 4 2024/год

МКОУ «Основная общеобразовательная школа №21»

Врио директора (О.А.Моисеенко)
« *Моисеенко* » 2024/год



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

*на период с 01.12.2024г по 30.05.2025г
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 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

с/д/д

| № рецептуры | Принем 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 | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 мдкж 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 | 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 | 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 |
| г/п | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 223/2005 | Запеканка из творога со стухенным 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/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 | 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 птлицы | 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 мдкж 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 | 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 | 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 |
| 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 | 3,3 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|
| 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 | 19,80 |
| | Итого за завтрак | 830 | 42,33 | 38,49 | 113,02 | 973,05 | 1606,22 | 314,72 | 133,22 | 496,44 | 6,43 | 573,02 | 0,30 | 0,40 | 12,93 | 106,94 | 95,43 |
| | 4 ДЕНЬ (четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 | 3,3 |
| 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 | 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 | 114,66 | 751,13 | 2482,50 | 207,03 | 190,52 | 576,77 | 11,96 | 12,96 | 0,11 | 0,11 | 5,13 | 61,10 | 107,27 |
| | 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 мдк 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|-----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|
| 223/2005 | ЗАВТРАК | 200/80 | 19,2614 | 16,8244 | 72,1744 | 517,473 | 478,728 | 401,744 | 58,182 | 379,05 | 0,774 | 0 | 0 | 0,2899 | 1,3608 | 66,43 |
| | Запеканка из творога с морковью со сливочным маслом | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3/2005 | | 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 | 0,52 | 0,42 | 17,34 |
| | Йогурт с маслом сливочным млж 72,5% и сыром Российским | | | | | | | | | | | | | | | |
| 379/2005 | | 200 | 3,55 | 3,38 | 25,01 | 139,735 | 146,6 | 125,4 | 14 | 102,5 | 0,405 | 0,02 | 0,04 | 1,3 | 1,3 | 11,97 |
| | Кофейный напиток с молоком | | | | | | | | | | | | | | | |
| г/п | | 20 | 1,54 | 1,6 | 9,96 | 52,4 | 25,4 | 5,2 | 7 | 16,6 | 0,32 | 0 | 0,032 | 0,308 | 0 | 1,00 |
| | Хлеб пшеничный | | | | | | | | | | | | | | | |
| г/п | | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | 47 | 17 | 20,5 | 60 | 1,15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,00 |
| | Хлеб ржаной | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 0,75 | 29,50 |
| г/п | | 645 | 39,66 | 35,25 | 143,52 | 1050,81 | 940,23 | 866,74 | 129,08 | 786,20 | 3,26 | 0,10 | 0,12 | 2,67 | 3,83 | 129,24 |
| | Итого за завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 10 ДЕНЬ (пятица) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 279/2005 | | 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 | 47,16 |
| | Тертая с соусом сметанным с луком | | | | | | | | | | | | | | | |
| 309/2005 | | 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 | 12,60 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | | | | | | | | | | | | | | | |
| 399/2014 | | 1 шт./200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 240 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0,4 | 4 | 22,00 |
| | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко,яблоко-виноград, мультифрукт) | | | | | | | | | | | | | | | |
| г/п | | 50 | 3,85 | 5,5 | 24,9 | 131 | 63,5 | 13 | 17,5 | 41,5 | 0,8 | 0 | 0,08 | 0,77 | 0 | 2,5 |
| | Хлеб пшеничный | | | | | | | | | | | | | | | |
| г/п | | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | 47 | 17 | 20,5 | 60 | 1,15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,00 |
| | Хлеб ржаной | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70/2005 | | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,8 | 84,6 | 13,8 | 8,4 | 14,4 | 0,36 | 0 | 0,012 | 0,06 | 3 | 3,3 |
| | Оночи натуральные соленые (огурец) | | | | | | | | | | | | | | | |
| г/п | | 1 шт./180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 84,6 | 500,4 | 28,8 | 16,2 | 19,8 | 3,96 | 0 | 0 | 0 | 18 | 14,40 |
| | Фрукты свежие (яблоко) калиброванное | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за завтрак | 860 | 28,69 | 28,20 | 136,93 | 904,99 | 1301,05 | 137,38 | 102,39 | 311,59 | 11,02 | 0,06 | 0,11 | 3,26 | 28,73 | 104,96 |
| | Вес за 10 дней | 7598 | 320,7 | 309,7 | 1303,3 | 9224,1 | 12147,1 | 3917,3 | 1403,9 | 5211,5 | 78,7 | 814,6 | 1,4 | 2,8 | 505,4 | 980 |
| | Среднее значение за 1 день | 759,8 | 32,1 | 31,0 | 130,3 | 922,4 | 1214,7 | 391,7 | 140,4 | 521,2 | 7,9 | 81,5 | 0,14 | 0,28 | 50,5 | 98,0 |

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