

с. 104

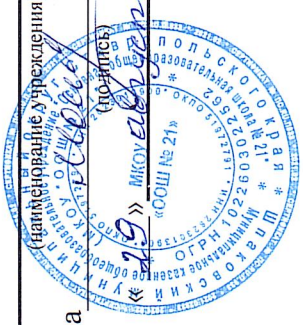
**СОГЛАСОВАНО:**

Управление Роспотребнадзора  
по Ставропольскому краю  
**Роспотребнадзор**  
по Ставропольскому краю  
«30» сентября 2024 года

**УТВЕРЖДАЮ:**

МКОУ «Основная общеобразовательная школа №21»

Врио директора (О. А. Мойсенко)  
2024 год



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ,  
ПОЛЬЗУЮЩИХСЯ ЛЬГОТОЙ  
НА ОДНОРАЗОВОЕ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ,  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
ШПАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА**

на период с 01.12.2024г по 30.05.2025г  
2024 / 2025 учебному году

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. Коню*

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	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
<b>Первая неделя</b>																	
<b>1 ДЕНЬ (понедельник)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
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
125/2005	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	3,40	3,40	3,40	0,60	0,00	0,00	0,00	0,24	200,00	7,11
г/п	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/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 (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	13	141	23	14	24	0,6	0	0,02	0,02	0,1	5	5,30
<b>Итого за завтрак</b>																	
		730	<b>34,02</b>	<b>20,61</b>	<b>109,31</b>	<b>742,03</b>	<b>1944,25</b>	<b>161,39</b>	<b>183,61</b>	<b>575,62</b>	<b>6,34</b>	<b>2,97</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>5,45</b>	<b>244,95</b>	<b>86,17</b>
<b>2 ДЕНЬ (вторник)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
290/2005	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/п	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/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 (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	13	141	23	14	24	0,6	0	0,02	0,02	0,1	5	5,30
<b>Итого за завтрак</b>																	
		730	<b>43,98</b>	<b>39,33</b>	<b>121,09</b>	<b>976,37</b>	<b>811,80</b>	<b>75,04</b>	<b>181,84</b>	<b>574,63</b>	<b>10,22</b>	<b>99,58</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>16,20</b>	<b>12,76</b>	<b>69,51</b>
<b>3 ДЕНЬ (среда)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
279/2005	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
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
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
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	13	141	23	14	24	0,6	0	0,02	0,02	0,1	5	5,30
г/п	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/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
<b>Итого за завтрак</b>																	
		737	<b>28,82</b>	<b>28,44</b>	<b>116,66</b>	<b>815,59</b>	<b>670,77</b>	<b>104,20</b>	<b>93,04</b>	<b>306,35</b>	<b>5,11</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>0,12</b>	<b>2,92</b>	<b>11,83</b>	<b>78,19</b>

<b>4 ДЕНЬ (четверг)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
29/1/2005																	
	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
70/2005	Овощи натуральные соленные (помидоры или капуста квашеная)	100	1,45	0,10	1,55	18,00	295,00	31,00	18,00	28,50	0,75	0,00	0,03	0,03	0,45	20,00	8,14
г/п	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/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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>680</b>	<b>39,26</b>	<b>41,85</b>	<b>122,03</b>	<b>1000,48</b>	<b>1008,05</b>	<b>104,70</b>	<b>198,68</b>	<b>453,38</b>	<b>6,52</b>	<b>95,20</b>	<b>0,09</b>	<b>0,06</b>	<b>20,12</b>	<b>29,16</b>	<b>68,9</b>
<b>5 ДЕНЬ (пятница)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
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	0,00	0,24	6,78
70/2005	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	13	141	23	14	24	0,6	0	0,02	0,02	0,1	5	5,30
г/п	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/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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>690</b>	<b>32,38</b>	<b>25,91</b>	<b>108,28</b>	<b>768,58</b>	<b>1185,70</b>	<b>177,08</b>	<b>164,49</b>	<b>353,54</b>	<b>5,56</b>	<b>143,73</b>	<b>0,14</b>	<b>0,16</b>	<b>10,81</b>	<b>101,79</b>	<b>64,79</b>

**Вторая неделя**

<b>6 ДЕНЬ (понедельник)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
29/1/2005																	
	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
70/2005	Овощи натуральные соленные (помидоры или капуста квашеная)	100	1,45	0,10	1,55	18,00	295,00	31,00	18,00	28,50	0,75	0,00	0,03	0,03	0,45	20,00	8,14
г/п	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/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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>680</b>	<b>39,82</b>	<b>42,01</b>	<b>122,38</b>	<b>1017,02</b>	<b>933,45</b>	<b>108,70</b>	<b>199,38</b>	<b>447,32</b>	<b>6,46</b>	<b>95,20</b>	<b>0,08</b>	<b>0,05</b>	<b>17,27</b>	<b>226,16</b>	<b>70,04</b>
<b>7 ДЕНЬ (вторник)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
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	Пюре 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
70/2005	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	13	141	23	14	24	0,6	0	0,02	0,02	0,1	5	5,30

V

г/п	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/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
	<b>Итого за завтрак</b>	730	<b>33,82</b>	<b>19,10</b>	<b>101,38</b>	<b>683,69</b>	<b>1964,90</b>	<b>185,43</b>	<b>182,67</b>	<b>588,17</b>	<b>6,43</b>	<b>2,96</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>4,94</b>	<b>45,10</b>	<b>83,09</b>
	<b>8 ДЕНЬ (среда)</b>																
	<b>ЗАВТРАК</b>																
274/2015	Зразы рубленные 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
70/2005	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	13	141	23	14	24	0,6	0	0,02	0,02	0,1	5	5,30
г/п	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/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
	<b>Итого за завтрак</b>	692	<b>19,61</b>	<b>27,09</b>	<b>62,23</b>	<b>543,12</b>	<b>532,22</b>	<b>90,93</b>	<b>73,40</b>	<b>239,37</b>	<b>4,16</b>	<b>0,02</b>	<b>0,13</b>	<b>0,02</b>	<b>2,66</b>	<b>11,80</b>	<b>74,15</b>
	<b>9 ДЕНЬ (четверг)</b>																
	<b>ЗАВТРАК</b>																
305/2014	Котлета рубленная 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
70/2005	Овощи натуральные соленные (помидоры или капуста квашеная)	100	1,45	0,10	1,55	18,00	295,00	31,00	18,00	28,50	0,75	0,00	0,03	0,03	0,45	20,00	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/п	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/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
	<b>Итого за завтрак</b>	690	<b>37,59</b>	<b>23,55</b>	<b>140,48</b>	<b>890,44</b>	<b>662,96</b>	<b>79,57</b>	<b>130,17</b>	<b>477,25</b>	<b>8,96</b>	<b>51,76</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>9,56</b>	<b>21,57</b>	<b>64,75</b>
	<b>10 ДЕНЬ (пятница)</b>																
	<b>ЗАВТРАК</b>																
292/2005	Птица, тушенная 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
70/2005	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	13	141	23	14	24	0,6	0	0,02	0,02	0,1	5	5,30
г/п	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/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
	<b>Итого за завтрак</b>	680	<b>38,99</b>	<b>43,78</b>	<b>98,94</b>	<b>928,88</b>	<b>1461,76</b>	<b>123,17</b>	<b>220,84</b>	<b>487,37</b>	<b>31,03</b>	<b>99,75</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>20,99</b>	<b>35,23</b>	<b>76,96</b>
	<b>Всего за 10 дней</b>		<b>348,3</b>	<b>311,7</b>	<b>1102,8</b>	<b>8366,2</b>	<b>11175,8</b>	<b>1210,2</b>	<b>1628,1</b>	<b>4503,0</b>	<b>90,8</b>	<b>591,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>110,9</b>	<b>740,4</b>	<b>736,55</b>

Среднее значение по Группе		34,8	31,2	110,3	836,6	1117,6	121,0	162,8	450,3	9,1	59,1	0,06	0,07	11,1	74,0	73,65
----------------------------	--	------	------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	-----	------	------	------	------	------	-------