

**СОГЛАСОВАНО:**

Заместитель начальника отдела  
Управление Роспотребнадзора  
по Красноярскому краю  
(И.М.И.Сорокина)  
« 24 » 07 2024 год

**СОГЛАСОВАНО:**

Руководитель комитета образования  
администрации Шпачковского муниципального  
округа СК  
(Н.В.Юркова)  
« 24 » 07 2024 год



**УТВЕРЖДАЮ:**

*Н.В. Юркова*  
(наименование учреждения организатора питания)  
« 24 » 07 2024 год

*Н.В. Юркова*  
(наименование учреждения организатора питания)  
« 24 » 07 2024 год

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ  
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 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)					Стоимость блюда (руб.)
			Белки	Жиры	Углеводы		К	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
<b>Первая неделя</b>																	
<b>1 ДЕНЬ (понедельник)</b>																	
<b>ОБЕД</b>																	
82/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,92	11,64	114,06	363,08	47,03	24,65	52,72	1,11	250,01	0,02	0,04	0,69	19,99	8,29
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
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	12,40	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	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,94	126,7	65,8	23,8	28,7	84	1,61	0	0	0	0	0	4,20
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 (огурцы)	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
<b>Итого за обед</b>		<b>1135</b>	<b>36,49</b>	<b>26,91</b>	<b>142,59</b>	<b>954,33</b>	<b>2525,13</b>	<b>270,82</b>	<b>225,71</b>	<b>656,34</b>	<b>7,76</b>	<b>278,98</b>	<b>0,18</b>	<b>0,14</b>	<b>6,59</b>	<b>341,94</b>	<b>108,38</b>
<b>2 ДЕНЬ (вторник)</b>																	
<b>ОБЕД</b>																	
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,81	2,91	20,71	121,53	475,90	15,10	24,05	63,50	0,80	200,00	0,00	0,00	1,08	16,50	5,84
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	40,53
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 (яблоки)	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	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,94	126,7	65,8	23,8	28,7	84	1,61	0	0	0	0	0	4,20
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	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 ( 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
<b>Итого за обед</b>		<b>1130</b>	<b>45,81</b>	<b>40,33</b>	<b>166,08</b>	<b>1178,82</b>	<b>1708,46</b>	<b>115,38</b>	<b>212,31</b>	<b>658,51</b>	<b>15,00</b>	<b>295,50</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>15,75</b>	<b>48,00</b>	<b>84,81</b>
<b>3 ДЕНЬ (среда)</b>																	
<b>ОБЕД</b>																	
96/2005	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,41	6,10	17,44	136,70	489,95	27,66	28,95	74,65	0,94	200,01	0,01	0,01	1,18	16,77	7,47
279/2005	Тефтели из мяса говядины 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
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,94	126,7	65,8	23,8	28,7	84	1,61	0	0	0	0	0	4,20
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	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
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/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
<b>Итого за обед</b>		<b>1135</b>	<b>33,30</b>	<b>34,12</b>	<b>159,04</b>	<b>1069,89</b>	<b>1619,40</b>	<b>213,04</b>	<b>145,34</b>	<b>435,24</b>	<b>8,66</b>	<b>226,06</b>	<b>0,16</b>	<b>0,18</b>	<b>5,10</b>	<b>106,50</b>	<b>118,91</b>
<b>4 ДЕНЬ (четверг)</b>																	
<b>ОБЕД</b>																	
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,03	5,90	10,39	106,71	406,37	40,63	22,93	52,07	0,39	250,01	0,00	0,01	0,66	28,97	7,21
291/2005	Плов из птицы	90/270	31,02	22,44	47,69	561,00	434,61	43,22	46,75	250,15	3,66	48,96	0,17	0,27	10,80	3,60	44,91
352/2005	Кисель из яблук	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
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,94	126,7	65,8	23,8	28,7	84	1,61	0	0	0	0	0	4,20
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	79,8	0,036	0,024	0,3	15	4,89
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	14,40
<b>Итого за обед</b>		<b>1085</b>	<b>42,72</b>	<b>35,54</b>	<b>156,35</b>	<b>1138,01</b>	<b>1729,88</b>	<b>166,24</b>	<b>146,78</b>	<b>472,57</b>	<b>11,63</b>	<b>298,97</b>	<b>0,22</b>	<b>0,31</b>	<b>15,62</b>	<b>68,57</b>	<b>84,1</b>
<b>5 ДЕНЬ (пятница)</b>																	
<b>ОБЕД</b>																	
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250	5,97	5,52	20,14	155,67	474,89	38,74	35,51	87,55	1,87	250,01	0,18	0,04	1,26	11,63	5,95
305/2014	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	90/10	17,7788	11,684	13,3865	231,065	229,967	14,998	66,603	137,651	1,372	46,547	0,0465	0,0465	7,5052	1,195	32,60
139/2005	Капуста тушеная	180	4,25	7,44	18,00	157,61	678,36	107,05	38,53	75,31	1,46	92,00	0,07	0,09	1,60	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
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,94	126,7	65,8	23,8	28,7	84	1,61	0	0	0	0	0	4,20
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	14,4
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	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	3,2
<b>Итого за обед</b>		<b>1090</b>	<b>38,11</b>	<b>31,66</b>	<b>151,27</b>	<b>1021,44</b>	<b>2098,12</b>	<b>240,79</b>	<b>211,45</b>	<b>471,02</b>	<b>11,46</b>	<b>394,56</b>	<b>0,32</b>	<b>0,20</b>	<b>11,25</b>	<b>132,29</b>	<b>81,39</b>
<b>Вторая неделя</b>																	

		<b>6 ДЕНЬ (понедельник)</b>																
		<b>ОБЕД</b>																
82/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,92	11,64	114,06	363,08	47,03	24,65	52,72	1,11	250,01	0,02	0,04	0,69	19,99	8,29	
291/2005	Плов из птицы	90/270	31,02	22,44	47,69	561,00	434,61	43,22	46,75	250,15	3,66	48,96	0,17	0,27	10,80	3,60	44,91	
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	79,8	0,036	0,024	0,3	15	4,89	
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/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50	
г/п	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,94	126,7	65,8	23,8	28,7	84	1,61	0	0	0	0	0	4,20	
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>1085</b>	<b>44,06</b>	<b>35,39</b>	<b>155,31</b>	<b>1153,30</b>	<b>1421,59</b>	<b>217,84</b>	<b>155,00</b>	<b>481,36</b>	<b>8,52</b>	<b>318,97</b>	<b>0,35</b>	<b>0,39</b>	<b>13,40</b>	<b>314,59</b>	<b>91,70</b>	
		<b>7 ДЕНЬ (вторник)</b>																
		<b>ОБЕД</b>																
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250	5,97	5,52	20,14	155,67	474,89	38,74	35,51	87,55	1,87	250,01	0,18	0,04	1,26	11,63	5,95	
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	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 (яблоки)	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	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50	
г/п	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,94	126,7	65,8	23,8	28,7	84	1,61	0	0	0	0	0	4,20	
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	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	3,2	
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	14,4	
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	23,0	
<b>Итого за обед</b>		<b>1180</b>	<b>39,84</b>	<b>25,37</b>	<b>185,70</b>	<b>1108,20</b>	<b>2870,99</b>	<b>257,87</b>	<b>232,83</b>	<b>695,52</b>	<b>13,07</b>	<b>258,97</b>	<b>0,22</b>	<b>0,08</b>	<b>6,15</b>	<b>75,73</b>	<b>120,56</b>	
		<b>8 ДЕНЬ (среда)</b>																
		<b>ОБЕД</b>																
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,81	2,91	20,71	121,53	475,90	15,10	24,05	63,50	0,80	200,00	0,00	0,00	1,08	16,50	5,84	
274/2015	Зразы рубленые из мяса говядины	90	10,43	18,57	3,00	221,72	231,21	30,13	16,59	104,61	1,19	0,02	0,00	0,11	1,79	3,60	40,18	
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	
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/п	Фрукты свежие ( апельсин) калиброванный	1 шт./180	1,60	0,40	15,00	76,00	310,00	70,00	22,00	34,00	0,20	20,00	0,12	0,06	0,60	76,00	19,80
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,94	126,7	65,8	23,8	28,7	84	1,61	0	0	0	0	0	4,20
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>1085</b>	<b>28,13</b>	<b>41,56</b>	<b>132,55</b>	<b>1009,59</b>	<b>2181,15</b>	<b>211,41</b>	<b>162,41</b>	<b>459,71</b>	<b>8,85</b>	<b>626,04</b>	<b>0,15</b>	<b>0,20</b>	<b>6,46</b>	<b>130,22</b>	<b>113,53</b>
	<b>9 ДЕНЬ (четверг)</b>																
	<b>ОБЕД</b>																
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,03	5,90	10,39	106,71	406,37	40,63	22,93	52,07	0,39	250,01	0,00	0,01	0,66	28,97	7,21
305/2014	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	90/10	17,7788	11,684	13,3865	231,065	229,967	14,998	66,603	137,651	1,372	46,547	0,0465	0,0465	7,5052	1,195	32,60
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
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	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,94	126,7	65,8	23,8	28,7	84	1,61	0	0	0	0	0	4,20
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	79,8	0,036	0,024	0,3	15	4,89
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	14,4
	<b>Итого за обед</b>	<b>1095</b>	<b>38,61</b>	<b>29,74</b>	<b>174,89</b>	<b>1092,89</b>	<b>1442,25</b>	<b>131,76</b>	<b>164,14</b>	<b>545,15</b>	<b>13,41</b>	<b>296,59</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>9,24</b>	<b>63,40</b>	<b>81,48</b>
	<b>10 ДЕНЬ (пятница)</b>																
	<b>ОБЕД</b>																
96/2005	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,41	6,10	17,44	136,70	489,95	27,66	28,95	74,65	0,94	200,01	0,01	0,01	1,18	16,77	7,47
292/2005	Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом с овощами	90/270	28,30	35,21	25,97	547,52	1084,18	60,65	154,10	328,47	27,62	89,95	0,01	0,01	15,53	26,97	56,15
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
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,94	126,7	65,8	23,8	28,7	84	1,61	0	0	0	0	0	4,20
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	14,4
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>1085</b>	<b>40,50</b>	<b>48,45</b>	<b>140,66</b>	<b>1150,98</b>	<b>2373,63</b>	<b>176,10</b>	<b>256,55</b>	<b>583,08</b>	<b>35,95</b>	<b>295,96</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>20,69</b>	<b>70,74</b>	<b>93,87</b>
	<b>Всего за 10 дней</b>	<b>11105</b>	<b>387,6</b>	<b>349,1</b>	<b>1564,4</b>	<b>10877,5</b>	<b>19970,6</b>	<b>2001,3</b>	<b>1912,5</b>	<b>5458,5</b>	<b>134,3</b>	<b>3290,6</b>	<b>1,7</b>	<b>1,6</b>	<b>110,3</b>	<b>1352,0</b>	<b>978,7</b>
	<b>Среднее значение за 1 день</b>	<b>1110,5</b>	<b>38,8</b>	<b>34,9</b>	<b>156,4</b>	<b>1087,7</b>	<b>1997,1</b>	<b>200,1</b>	<b>191,3</b>	<b>545,8</b>	<b>13,4</b>	<b>329,1</b>	<b>0,17</b>	<b>0,16</b>	<b>11,0</b>	<b>135,2</b>	<b>98</b>

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