

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. Зайцева
(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 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»

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	
Первая неделя																	
1 ДЕНЬ (понедельник)																	
ОБЕД																	
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
Итого за обед		1135	36,49	26,91	142,59	954,33	2525,13	270,82	225,71	656,34	7,76	278,98	0,18	0,14	6,59	341,94	108,38
2 ДЕНЬ (вторник)																	
ОБЕД																	
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
Итого за обед		1130	45,81	40,33	166,08	1178,82	1708,46	115,38	212,31	658,51	15,00	295,50	0,02	0,02	15,75	48,00	84,81
3 ДЕНЬ (среда)																	
ОБЕД																	
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
Итого за обед		1135	33,30	34,12	159,04	1069,89	1619,40	213,04	145,34	435,24	8,66	226,06	0,16	0,18	5,10	106,50	118,91
4 ДЕНЬ (четверг)																	
ОБЕД																	
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
Итого за обед		1085	42,72	35,54	156,35	1138,01	1729,88	166,24	146,78	472,57	11,63	298,97	0,22	0,31	15,62	68,57	84,1
5 ДЕНЬ (пятница)																	
ОБЕД																	
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
Итого за обед		1090	38,11	31,66	151,27	1021,44	2098,12	240,79	211,45	471,02	11,46	394,56	0,32	0,20	11,25	132,29	81,39
Вторая неделя																	

		6 ДЕНЬ (понедельник)																
		ОБЕД																
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	
Итого за обед		1085	44,06	35,39	155,31	1153,30	1421,59	217,84	155,00	481,36	8,52	318,97	0,35	0,39	13,40	314,59	91,70	
		7 ДЕНЬ (вторник)																
		ОБЕД																
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	
Итого за обед		1180	39,84	25,37	185,70	1108,20	2870,99	257,87	232,83	695,52	13,07	258,97	0,22	0,08	6,15	75,73	120,56	
		8 ДЕНЬ (среда)																
		ОБЕД																
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
	Итого за обед	1085	28,13	41,56	132,55	1009,59	2181,15	211,41	162,41	459,71	8,85	626,04	0,15	0,20	6,46	130,22	113,53
	9 ДЕНЬ (четверг)																
	ОБЕД																
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
	Итого за обед	1095	38,61	29,74	174,89	1092,89	1442,25	131,76	164,14	545,15	13,41	296,59	0,08	0,08	9,24	63,40	81,48
	10 ДЕНЬ (пятница)																
	ОБЕД																
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, тушеная 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
	Итого за обед	1085	40,50	48,45	140,66	1150,98	2373,63	176,10	256,55	583,08	35,95	295,96	0,05	0,04	20,69	70,74	93,87
	Всего за 10 дней	11105	387,6	349,1	1564,4	10877,5	19970,6	2001,3	1912,5	5458,5	134,3	3290,6	1,7	1,6	110,3	1352,0	978,7
	Среднее значение за 1 день	1110,5	38,8	34,9	156,4	1087,7	1997,1	200,1	191,3	545,8	13,4	329,1	0,17	0,16	11,0	135,2	98

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