

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель начальника ТО
Управления Роспотребнадзора
по СК в Шпаковском районе

(В.В.Евтеева)

« 11 » _____ 2020 год

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Основная общеобразовательная школа
№21»

(наименование учреждения)
Директор _____ (Т.П.Самарина)

(подпись)
« 11 » _____ 2020 год

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

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
Шпаковского муниципального района»

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)																
	ЗАВТРАК																
183/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	200	8,2	11,8	43,2	310,2	249,2	180,5	53,8	224,8	2,9	0,0	0,0	0,0	1,5	1,7	16,45
3 /2005	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,875	15,005	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	0,1	0,048	0,0255	0,477	0	12,03
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	17,06
г/п	Фрукты (яблоки)	1 шт./200	0,8	0,8	19,6	94	556	32	18	22	4,4	0	0	0	0	20	16,32
	Итого за завтрак		15,8	21,7	98,0	661,9	1103,90	391,4	90,9	289,5	10,7	0,1	0,0	0,0	2,4	25,7	61,86
	2 ДЕНЬ (вторник)																
	ЗАВТРАК																
300/2014	Птица отварная	80	25,76	2,08	0,64	124,20	322,66	9,50	94,09	187,84	1,55	76,30	0,08	0,08	11,67	2,21	31,44
139/2005	Капуста тушеная	150	3,54	6,20	15,00	131,35	565,38	86,14	32,10	62,75	1,21	0,00	0,06	0,08	1,33	79,36	6,25
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0	1,33
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,18
	Итого за завтрак		31,71	9,17	45,55	391,79	938,98	106,23	138,89	279,61	3,64	76,30	0,18	0,18	13,46	81,57	40,21
	3 ДЕНЬ (среда)																
	ЗАВТРАК																
223/2005	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/57	28,23	20,58	54,42	516,93	397,17	408,91	55,49	447,01	0,97	0,03	0,00	0,00	0,09	0,00	58,65
382/2005	Какао с молоком	200	3,77	3,80	25,07	145,36	206,96	125,52	31,00	116,20	0,98	0,14	0,04	0,16	0,17	1,30	8,59
г/п	Фрукты (мандарины)	2 шт./200	1,6	0,4	15	76	310	70	22	34	0,2	20	0,12	0,06	0,6	76	19,68
	Итого за завтрак		33,60	24,78	94,48	738,29	914,13	604,43	108,49	597,21	2,15	20,17	0,16	0,22	0,86	77,30	86,91
	4 ДЕНЬ (четверг)																
	ЗАВТРАК																
268/2005	Биточек из говядины с маслом сливочным	80/8	13,32	20,84	14,29	296,16	228,61	14,75	19,66	130,21	1,92	0,04	0,03	0,13	3,03	0,88	34,53
309/2005	Макаронные изделия отварные	150	5,3464	4,4035	35,616	206,903	64,459	10,346	8,319	45,377	0,623	0,0265	0	0	0	0	7,37
377/2005	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,17	60,05	24,25	5,6	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8	2,26
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0	1,33
70/2005	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,5	0	1,02	7,8	84,6	13,8	8,4	14,4	0,36	0	0	0	0	3	7,33
	Итого за завтрак		21,58	26,14	81,04	649,52	440,02	52,30	49,88	220,49	3,78	0,07	0,08	0,16	3,49	6,68	52,81

	5 ДЕНЬ (пятница)																
	ЗАВТРАК																
229/2005	Рыба, тушеная в томате с овощами	60/60	13,87	11,78	5,95	149,37	377,04	34,98	41,24	213,58	0,93	0,01	0,10	0,10	1,39	4,92	29,16
312/2005	Пюре картофельное	150	3,27	5,11	22,10	147,57	764,57	42,44	32,99	96,75	1,19	0,03	0,01	0,04	1,69	25,97	8,92
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0	1,33
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,18
70/2005	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,7	0	0	7,8	174	8,4	12	15,6	0,54	0	0	0	0	6	7,33
	Итого за завтрак		20,25	17,8	57,95	440,99	1366,56	96,42	98,93	354,95	3,54	0,04	0,16	0,16	3,54	36,89	47,91
	Вторая неделя																
	6 ДЕНЬ (понедельник)																
	ЗАВТРАК																
415/2009	Макароны с сыром	200	10,28	13,12	41,95	332,20	99,13	191,95	10,43	57,43	0,78	0,14	0,00	0,00	0,02	0,00	20,08
г/п	Сахар-песок	10	0,00	0,00	9,98	37,90	0,30	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,47
№1/2005	Бутерброд с маслом	40	2,39	8,15	15,07	144,7	40,4	10	10,8	26,8	0,5	0,05	0,048	0,024	0,462	0	7,18
382/2005	Какао с молоком	200	3,77	3,80	25,07	145,36	206,96	125,52	31,00	116,20	0,98	0,14	0,04	0,16	0,17	1,30	8,59
г/п	Фрукты (апельсины)	шт./200	3	1	42	192	696	16	84	56	0,18	0	0	0	0	20	26,31
	Итого за завтрак		19,44	26,07	134,07	852,16	1042,79	343,67	136,23	256,43	2,44	0,33	0,09	0,18	0,65	21,30	62,63
	7 ДЕНЬ (вторник)																
	ЗАВТРАК																
173/2005	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	7,02	11,92	38,91	289,23	135,37	132,27	69,81	228,81	3,23	0,06	0,22	0,18	0,49	1,18	13,59
3 /2005	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,88	15,01	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	0,1	0,048	0,0255	0,477	0	12,03
377/2005	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,17	60,05	24,25	5,6	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8	2,26
г/п	Фрукты (мандарины)	2 шт./200	1,6	0,4	15	76	310	70	22	34	0,2	20	0,12	0,06	0,6	76	19,68
	Итого за завтрак		14,52	21,19	84,08	590,93	528,37	372,77	105,91	297,11	4,35	20,16	0,38	0,26	1,57	79,98	47,56
	8 ДЕНЬ (среда)																
	ЗАВТРАК																
292/2005	Птица, тушенная в соусе с овощами	200/100	35,04	31,93	28,83	557,34	1157,60	78,52	82,60	328,45	4,50	56,80	0,28	0,36	13,19	27,30	41,69
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	17,06
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0	1,33
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,5	0	1,02	7,8	84,6	13,8	8,4	14,4	0,36	0	0	0	0	3	7,33
	Итого за завтрак		38,85	33,03	64,99	735,74	1520,30	114,12	109,50	381,75	8,14	56,80	0,33	0,39	14,06	34,30	67,41
	9 ДЕНЬ (четверг)																

	ЗАВТРАК																
258/2014	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	80/5	12,91	7,96	9,31	157,52	346,46	48,53	43,12	185,70	0,80	0,04	0,09	0,10	0,94	6,22	29,52
312/2005	Пюре картофельное	150	3,27	5,11	22,10	147,57	764,57	42,44	32,99	96,75	1,19	0,03	0,01	0,04	1,69	25,97	8,92
376/2005	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0	1,18
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0	1,33
70/2005	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,7	0	0	7,8	174	8,4	12	15,6	0,54	0	0	0	0	6	7,33
Итого за завтрак			19,29	13,97	61,32	449,14	1335,98	109,97	100,81	327,07	3,41	0,07	0,15	0,18	3,40	38,19	48,27
	10 ДЕНЬ (пятница)																
	ЗАВТРАК																
223/2005	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/57	28,23	20,58	54,42	516,93	397,17	408,91	55,49	447,01	0,97	0,03	0,00	0,00	0,09	0,00	58,65
379/2005	Кофейный напиток с молоком	200	3,55	3,38	25,01	139,74	146,60	125,40	14,00	102,50	0,41	0,02	0,04	0,20	1,30	1,30	9,09
г/п	Фрукты (яблоки)	1 шт./200	0,8	0,8	19,6	94	556	32	18	22	4,4	0	0	0	0	20	16,32
Итого за завтрак			32,58	24,76	99,03	750,67	1099,77	566,31	87,49	571,51	5,77	0,05	0,04	0,20	1,39	21,30	84,06
Всего за 10 дней			247,60	218,60	820,49	6261,10	10290,79	2757,61	1026,98	3575,58	47,86	174,13	1,62	1,93	44,53	423,16	599,62
Среднее значение за 1 день			24,8	21,9	82,0	626,1	1029,1	275,8	102,7	357,6	4,8	17,4	0,2	0,2	4,5	42,3	59,96