

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель начальника ТО

Управления Роспотребнадзора

по СК в Шпаковском районе

(В.В.Евтеева)

« 11 » ноября 2020 год

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Основная общеобразовательная школа
№21»

Директор (Т.П.Самарина)

« 11 » ноября 2020 год

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ, ПОЛЬЗУЮЩИХСЯ ЛЬГОТОЙ НА ОДНОРАЗОВОЕ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ, В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ 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. Котова

Н.В.Котова

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)					Витамины(мг)					Стоимость блюда
			Белки	Жиры	Углеводы		K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Первая неделя																	
	1 ДЕНЬ (понедельник)																
	ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК																
258/2014	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	50/5	8,06	7,47	5,67	120,39	212,04	29,24	26,44	116,56	0,50	0,04	0,05	0,06	0,59	2,66	19,55
53/2007	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150	3,39	5,17	27,63	170,97	962,76	16,95	38,99	98,31	1,53	0,00	0,00	0,00	2,20	33,90	7,84
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	15	1,155	5,4	7,47	39,3	19,05	3,9	5,25	12,45	0,24	0	0	0	0,231	0	0,67
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0	1,18
	Итого		14,02	18,29	62,58	424,51	1225,50	59,69	81,07	255,42	3,12	0,04	0,05	0,06	3,02	36,56	30,42
	2 ДЕНЬ (вторник)																
	ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК																
300/2014	Птица отварная	60	14,50	1,17	0,36	69,91	181,64	5,35	52,96	105,74	0,87	42,95	0,04	0,04	6,57	1,25	17,69
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,80	4,57	50,34	269,84	1,45	1,39	0,19	194,40	4,70	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	6,24
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	15	1,155	5,4	7,47	39,3	19,05	3,9	5,25	12,45	0,24	0	0	0	0,231	0	0,67
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0	1,18
	Итого		25,87	11,38	79,98	472,90	233,79	20,24	68,80	340,68	6,67	42,98	0,04	0,04	6,80	1,25	26,96
	3 ДЕНЬ (среда)																
	ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК																
619/2009	Тефтели с соусом красным основным	60/50	8,51	15,23	11,03	216,59	196,51	13,57	17,46	98,42	1,30	0,00	0,02	0,08	1,99	3,00	20,44
309/2005	Макаронные изделия отварные	150	5,35	4,40	35,62	206,90	64,46	10,35	8,32	45,38	0,62	0,03	0	0	0	0	7,37
г/п	Хлеб пшеничный	15	1,155	5,4	7,47	39,3	19,05	3,9	5,25	12,45	0,24	0	0	0	0,231	0	0,67
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0	1,18
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		16,43	25,27	75,93	556,64	311,67	37,42	41,43	184,35	3,02	0,03	0,02	0,08	2,22	3,00	30,83
	4 ДЕНЬ (четверг)																
	ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК																
291/2005	Плов из птицы	225	25,85	20,23	39,74	467,50	362,18	36,02	38,96	208,46	3,05	40,80	0,14	0,23	9,00	3,00	24,63
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	15	1,155	5,4	7,47	39,3	19,05	3,9	5,25	12,45	0,24	0	0	0	0,231	0	0,67
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0	1,18
	Итого		28,42	25,87	69,02	600,65	412,88	49,52	54,61	249,01	4,15	40,80	0,14	0,23	9,23	3,00	27,65
	5 ДЕНЬ (пятница)																
	ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК																
305/2014	Котлета рубленная из птицы с маслом сливочным	50/5	10,0459	6,702	8,3642	134,752	130,489	8,87	37,753	78,243	0,794	25,938	0,0259	0,0259	4,21	0,666	15,41
75/2005	Икра свекольная	150	2,78	11,40	16,70	181,74	501,33	52,81	35,93	73,83	1,92	0,00	0,02	0,05	0,51	20,63	9,33

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
г/п	Хлеб пшеничный	15	1,155	5,4	7,47	39,3	19,05	3,9	5,25	12,45	0,24	0	0	0	0,231	0	0,67
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0	1,18
	Итого		15,25	23,25	53,39	440,70	679,97	74,56	88,65	190,93	3,78	25,94	0,05	0,07	4,92	21,30	27,76
Вторая неделя																	
	6 ДЕНЬ (понедельник)																
	ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК																
291/2005	Плов из птицы	225	25,85	20,23	39,74	467,50	362,18	36,02	38,96	208,46	3,05	40,80	0,14	0,23	9,00	3,00	24,63
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	15	1,155	5,4	7,47	39,3	19,05	3,9	5,25	12,45	0,24	0	0	0	0,231	0	0,67
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0	1,18
	Итого		28,42	27,87	69,02	600,65	412,88	49,52	54,61	249,01	4,15	40,80	0,14	0,23	9,23	3,00	27,65
	7 ДЕНЬ (вторник)																
	ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК																
229/2005	Рыба, тушеная в томате с овощами	60/60	13,87	7,78	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
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	15	1,155	5,4	7,47	39,3	19,05	3,9	5,25	12,45	0,24	0	0	0	0,231	0	0,67
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0	1,18
	Итого		19,71	18,54	57,32	430,09	1192,31	90,92	89,87	350,89	3,22	0,04	0,11	0,13	3,32	30,88	41,10
	8 ДЕНЬ (среда)																
	ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК																
268/2005	Биточек из говядины с маслом сливочным	50/5	8,33	12,90	8,93	183,98	142,88	9,22	12,29	81,38	1,20	0,03	0,02	0,08	1,89	0,55	21,58
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
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	15	1,155	5,4	7,47	39,3	19,05	3,9	5,25	12,45	0,24	0	0	0	0,231	0	0,67
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0	1,18
	Итого		16,25	22,94	73,83	524,03	258,04	33,07	36,26	167,31	2,92	0,05	0,02	0,08	2,12	0,55	31,97
	9 ДЕНЬ (четверг)																
	ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК																
305/2014	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	50/5	10,0459	6,702	8,3642	134,752	130,489	8,87	37,753	78,243	0,794	25,938	0,0259	0,0259	4,21	0,666	15,41
302/2005	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,74	6,12	42,92	266,18	116,45	49,47	67,78	206,63	5,53	0,03	0,37	0,14	2,89	0,00	8,89
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	15	1,155	5,4	7,47	39,3	19,05	3,9	5,25	12,45	0,24	0	0	0	0,231	0	0,67
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0	1,18
	Итого		21,21	17,97	79,61	525,14	295,09	71,21	120,50	323,73	7,39	25,96	0,39	0,16	7,30	0,67	27,32
	10 ДЕНЬ (пятница)																
	ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК																
292/2005	Птица, тушеная в соусе с овощами	120/60	22,19	20,82	24,45	387,61	938,39	60,55	60,50	228,88	3,06	34,08	0,22	0,25	8,47	24,87	25,06
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	15	1,155	5,4	7,47	39,3	19,05	3,9	5,25	12,45	0,24	0	0	0	0,231	0	0,67
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0	1,18

Итого		24,77	26,46	53,73	520,76	989,09	74,05	76,15	269,45	4,16	34,08	0,22	0,25	8,70	24,87	28,08
Всего за 10 дней		210,35	223,68	737,87	5456,53	5945,65	590,77	752,13	2620,30	42,60	210,74	1,13	1,33	56,86	125,08	299,74
Среднее значение за 1 день		21,04	22,37	73,79	545,65	594,57	59,08	75,21	262,03	4,26	21,07	0,11	0,13	5,69	12,51	30,0