

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель начальника ТО
Управления государственного
надзора по строительству, архитектуре
и городскому хозяйству края
в Штатовском районе
(В.В.Евтушева)
356240, г. Михайловск, ул. Почтовая, 2022 год

МКОУ «Начальная общеобразовательная школа №22»

УТВЕРЖДАЮ:

Ир. И. С. Евтушева

(подпись)

И.В. Шварева)

« 19 »

2022 год



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

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»

И.В. Котова

И.В. Котова

№ рецептуры	Присм 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	Mг	P	Fe	A	B1	B2	PP	C							
Первая неделя																							
1 ДЕНЬ (понедельник)																							
ЗАВТРАК																							
183/2005	Каши жидкая молочная из гречневой крупы	200	6,5	5,5	44,8	261,5	258,5	186,9	55,9	233,2	3,0	29,3	0,0	0,1	1,6	1,7	16,44						
3/2005	Варенный с сыром	50	5,8	8,88	15,01	165,65	58,75	164,90	11,10	28,70	0,52	52,00	0,05	0,03	0,48	0	16,54						
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (в асептической)	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	20,1						
г/л	Зеленый	50	0,75	0,25	10,5	48	174	4	21	14	0,18	0	0	0,01	0	5	15,00						
	Итого за завтрак		14,1	14,8	90,5	567,2	731,3	369,8	96,0	289,9	6,5	81,3	0,0	0,1	2,5	10,7	68,08						
2 ДЕНЬ (вторник)																							
ЗАВТРАК																							
300/2014	Пшеница отпарная	90	18,99	12,24	0,00	185,63	160,20	35,10	18,00	128,70	1,62	18,00	0,03	0,12	4,32	0,00	39,22						
139/2005	Капуста тушеная	150	3,54	6,20	15,00	131,35	565,38	86,14	32,10	62,75	1,21	76,00	0,06	0,08	1,33	79,36	7,95						
г/л	Хлеб пшеничный модифицированный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0	1,38						
г/л	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	1,47						
г/л	Фрукты (яблоки)	1 шт./200	0,8	0,8	19,6	94	556	32	18	22	4,4	10	0	0,04	0	20	18,00						
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	1,73						
	Итого за завтрак		26,29	20,08	66,37	557,23	1338,63	168,04	85,50	258,17	8,41	104,00	0,13	0,26	5,96	99,36	69,75						
3 ДЕНЬ (среда)																							
ЗАВТРАК																							
223/2005	Запеканка из творога со стручковым молоком	200/57	28,23	20,58	54,42	516,93	397,17	408,91	55,49	447,01	0,97	44,55	0,00	0,39	0,09	0,00	80,99						
382/2005	Какао с молоком	200	3,77	3,80	25,07	145,36	206,96	125,52	31,00	116,20	0,98	22,12	0,04	0,16	0,17	1,30	11,19						
г/л	Фрукты(банан)	1 шт./200	3	1	42	192	696	16	84	56	0,18	40	0	0,1	0	20	18,00						
	Итого за завтрак		35,00	25,38	121,49	854,29	1300,13	550,43	170,49	619,21	2,13	106,67	0,04	0,65	0,26	21,30	110,18						
4 ДЕНЬ (четверг)																							
ЗАВТРАК																							
268/2005	Виточек из говядины с маслом сливочным	90/9	14,99	23,42	16,08	332,96	257,18	16,60	22,12	146,48	2,16	40,50	0,03	0,15	3,41	0,99	51,32						
309/2005	Макаронные изделия отварные	150	5,35	4,4	35,62	206,9	64,46	10,35	8,32	45,38	0,62	23,85	0	0	0	0	9,4						
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24	6,57						
г/л	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0	1,38						
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	4,28						

Итого за завтрак			22,80	28,48	94,92	727,06	432,24	46,55	45,84	233,66	3,49	70,35	0,08	0,19	3,84	7,23	72,96
5 ДЕНЬ (пятница)																	
ЗАВТРАК																	
229/2005	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	13,87	11,78	5,95	149,37	377,04	34,98	41,24	213,58	0,93	504,01	0,10	0,10	1,39	4,92	44,11
312/2005	Пюре картофельное	150	3,27	5,11	22,10	147,57	764,57	42,44	32,99	96,75	1,19	29,05	0,01	0,04	1,69	25,97	12,58
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	2,06
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	3,01
г/п	Фрукты (яблоки)	1шт./200	1,6	0,4	15	76	310	70	22	34	0,2	20	0,12	0,06	0,6	76	21,00
Итого за завтрак			21,15	18,19	73,16	511,59	1513,96	160,82	109,73	374,83	3,20	553,06	0,28	0,22	4,14	109,69	82,77

Второй неделя

6 ДЕНЬ (понедельник)																	
ЗАВТРАК																	
395/2005	Вареники из полуфабриката промышленного производства (с фаршем картофельным)	200	16,07	4,12	29,60	219,73	88,20	59,19	25,90	103,50	0,51	42,97	0,98	0,00	0,00	0,00	33,68
213/2014	Яйца вареные	1 шт./40	5,08	4,60	0,28	63,00	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00	0,03	0,18	0,00	0,00	6,36
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	2,06
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (в асортименте)	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	20,1
50/2009	Консервы овощные закусочные (вкра кабачковая)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	189	24,6	9	22,2	0,42	0	0	0	0	4,2	7,04
Итого за завтрак			25,60	15,16	69,64	524,73	611,30	127,59	58,20	241,40	5,21	142,97	1,06	0,20	0,86	8,20	69,25
7 ДЕНЬ (вторник)																	
ЗАВТРАК																	
173/2005	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Тервелес"	200	7,28	5,64	40,68	240,81	139,16	136,14	72,94	237,96	3,37	20,90	0,23	0,18	0,52	1,24	11,87
3/2005	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,88	15,01	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	61,5	0,048	0,0255	0,477	0	16,54
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	3,01
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	18,00
Итого за завтрак			13,98	15,32	90,46	560,51	778,16	338,64	105,04	294,26	8,69	82,40	0,28	0,21	1,00	24,04	49,42
8 ДЕНЬ (среда)																	
ЗАВТРАК																	
292/2005	Птица, тушеная в соусе с овощами	300	35,04	31,93	28,83	557,34	1157,60	78,52	82,60	328,60	4,50	1056,80	0,28	0,36	13,19	27,30	54,76
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0	0,03	0	0	0	0	0,24	6,57
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0	1,38
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	1,47
г/п	Йогурт в индивидуальной упаковке	1 шт./125	1,875	0,625	26,25	120	435	10	52,5	35	0,18	27,5	0	0,25	0	12,5	26,52

Итого за завтрак		40,22	33,40	103,64	892,34	1637,40	101,12	150,30	404,20	5,49	1084,30	0,31	0,63	13,50	40,04	90,70	
9 ДЕНЬ (четверг)																	
ЗАВТРАК																	
Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным		90/5	14,54	8,53	10,54	173,71	390,59	54,71	48,58	209,13	0,90	24,02	0,10	0,11	1,06	7,07	39,33
258/2014	Пюре картофельное	150	3,27	5,11	22,10	147,57	764,57	42,44	32,99	96,75	1,19	29,05	0,01	0,04	1,69	25,97	12,58
312/2005	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	1,73
376/2005	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	2,06
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	6,45
Итого за завтрак			20,58	14,66	65,07	469,47	1380,11	116,15	106,27	350,50	3,51	132,87	0,19	0,20	3,51	48,04	62,15
10 ДЕНЬ (пятница)																	
ЗАВТРАК																	
Запеканка из творога со ступенным молоком		200/57	28,23	20,58	54,42	516,93	397,17	408,91	55,49	447,01	0,97	44,55	0,00	0,39	0,09	0,00	80,99
223/2005	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	94,60	111,80	6,80	3,60	4,40	0,88	2,00	0,00	0,01	0,00	4,00	5,71
372/2014	Фрукты(банан)	1 шт./200	3	1	42	192	696	16	84	56	0,18	40	0	0,1	0	20	18,00
Итого за завтрак			31,39	21,74	120,30	803,53	1204,97	431,71	143,09	507,41	2,03	86,55	0,00	0,50	0,09	24,00	104,70
Всего за 10 дней			251,1	207,2	895,6	6467,9	10928,2	2410,9	1070,5	3573,5	48,7	2444,5	2,4	3,2	35,6	392,6	779,96
Среднее значение за 1 день			25,1	20,7	89,6	646,8	1092,8	241,1	107,0	357,4	4,9	244,4	0,24	0,32	3,6	39,3	78,00