

**СОГЛАСОВАНО:**

Заместитель начальника ТО

Управления Роспотребнадзора  
по СПб в Шпаковском районе

(В.В.Евтеева)

(подпись)

« 17 » марта 2023 год

**СОГЛАСОВАНО:**

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №9  
им.Героя Советского Союза А.И.Рыбникова»

(наименование учреждения)

Директор (Е.Н.Гапонов)

(подпись)

« 17 » марта 2023 год



**УТВЕРЖДАЮ:**

Организатор питания

(наименование учреждения)



(подпись)

« 17 » марта 2023 год

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ,  
ПОЛЬЗУЮЩИХСЯ ЛЬГОТОЙ  
НА ОДНОРАЗОВОЕ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ,  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
ШПАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА**

Меню составлено на основании:

- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2009 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>																	
258/2014	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	24,01	0,10	0,11	1,06	7,07	40,55
53/2007	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	200	6,06	5,96	50,38	251,10	319,00	34,60	34,30	83,20	4,13	0,00	0,00	0,00	1,02	4,00	15,14
399/2014	Сок фруктовый	1 шт./200	1,00	0,20	20,20	92,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,00	20,80
г/п	Хлеб пшеничный	40	3,08	5,4	19,92	104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0	0	0,616	0	2,74
г/п	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	2,16
70/2005	Овощи натуральные соленые(помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	0	0,036	0,024	0,3	15	8,25
<b>Итого за обед</b>			<b>27,02</b>	<b>20,57</b>	<b>113,82</b>	<b>687,85</b>	<b>1202,59</b>	<b>132,31</b>	<b>129,18</b>	<b>391,13</b>	<b>9,70</b>	<b>24,01</b>	<b>0,14</b>	<b>0,13</b>	<b>3,39</b>	<b>30,07</b>	<b>89,64</b>
<b>2 ДЕНЬ (вторник)</b>																	
260/2005	Гуляш	90	16,46	15,16	2,55	208,28	275,92	15,18	19,17	142,81	2,02	0,00	0,00	0,00	3,34	2,25	45,28
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,69	5,78	38,77	237,56	118,20	16,90	58,90	137,00	4,07	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	8,97
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	5,84
г/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	5,4	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0	2,06
г/п	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	2,16
г/п	Пряники	50	0,75	0,25	10,5	48	174	4	21	14	0,18	0	0	0	0	5	7,81
<b>Итого за обед</b>			<b>30,35</b>	<b>27,11</b>	<b>100,90</b>	<b>721,34</b>	<b>746,22</b>	<b>60,88</b>	<b>125,47</b>	<b>359,11</b>	<b>8,32</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,70</b>	<b>11,25</b>	<b>72,12</b>
<b>3 ДЕНЬ (среда)</b>																	
619/2009	Тефтели с соусом красным основным	90/75	15,66	19,78	16,54	324,35	294,71	31,40	26,20	147,58	1,95	120,00	0,02	0,12	2,98	4,50	40,53
309/2005	Макаронные изделия отварные	200	4,77	5,82	26,70	141,30	150,90	31,80	31,20	86,10	1,53	0,00	0,02	0,024	0,582	6	12,84
г/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	5,4	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0	2,06
г/п	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	2,16
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	0	0,018	0,024	0,12	6	8,25
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	1,52
<b>Итого за обед</b>			<b>25,30</b>	<b>31,42</b>	<b>84,91</b>	<b>664,60</b>	<b>609,36</b>	<b>97,80</b>	<b>90,80</b>	<b>323,90</b>	<b>5,41</b>	<b>120,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,17</b>	<b>4,14</b>	<b>16,50</b>	<b>67,36</b>
<b>4 ДЕНЬ (четверг)</b>																	
291/2005	Плов из птицы	300	34,46	23,91	52,99	623,34	482,90	57,96	51,94	277,94	4,07	374,40	0,19	0,30	12,00	4,00	43,86
399/2014	Сок фруктовый (в ассортименте) в индивидуальной упаковке	1 шт./200	1,00	0,20	20,20	92,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,00	20,80
г/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	5,4	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0	2,06

г/п	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	2,16
70/2005	Овощи натуральные соленые(помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	0	0,036	0,024	0,3	15	8,25
<b>Итого за обед</b>			<b>40,11</b>	<b>29,99</b>	<b>100,91</b>	<b>860,18</b>	<b>963,20</b>	<b>98,36</b>	<b>94,74</b>	<b>368,44</b>	<b>8,58</b>	<b>374,40</b>	<b>0,23</b>	<b>0,32</b>	<b>13,16</b>	<b>23,00</b>	<b>77,1</b>
<b>5 ДЕНЬ (пятница)</b>																	
305/2014	Котлета рубленая из птицы	90	17,69	4,506	13,2578	165,626	227,69	12,82	66,306	135,77	1,352	61,78	0,0465	0,0465	7,5052	1,195	25,68
139/2005	Капуста тушеная	200	4,73	8,26	20,07	175,46	755,70	118,78	43,16	84,18	1,63	120,00	0,08	0,10	1,79	105,86	9,65
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	6,32
г/п	Хлеб пшеничный	36	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0	2,47
г/п	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	2,16
г/п	Фрукты (мандарины)	1 шт./100	0,96	0	9	45,6	186	68	13,2	20,4	0,12	12	0	0	0	45,6	12,5
<b>Итого за обед</b>			<b>27,34</b>	<b>18,53</b>	<b>94,31</b>	<b>619,79</b>	<b>1223,59</b>	<b>215,60</b>	<b>141,97</b>	<b>292,95</b>	<b>4,14</b>	<b>193,78</b>	<b>0,13</b>	<b>0,15</b>	<b>9,60</b>	<b>152,90</b>	<b>58,78</b>
<b>Вторая неделя</b>																	
<b>6 ДЕНЬ (понедельник)</b>																	
291/2005	Плов из птицы	300	34,46	23,91	52,99	623,34	482,90	57,96	51,94	277,94	4,07	374,40	0,19	0,30	12,00	4,00	43,86
70/2005	Овощи натуральные соленые(помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	0	0,036	0,024	0,3	15	8,25
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	1,52
г/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	5,4	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0	2,06
г/п	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	2,16
<b>Итого за обед</b>			<b>39,21</b>	<b>29,79</b>	<b>95,68</b>	<b>825,83</b>	<b>736,05</b>	<b>87,16</b>	<b>88,94</b>	<b>358,56</b>	<b>6,18</b>	<b>374,40</b>	<b>0,23</b>	<b>0,32</b>	<b>12,76</b>	<b>19,00</b>	<b>57,84</b>
<b>7 ДЕНЬ (вторник)</b>																	
229/2005	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	13,87	11,78	5,95	149,37	377,04	41,24	41,24	213,58	0,93	504,01	0,10	0,10	1,39	4,92	41,03
312/2005	Пюре картофельное	200	4,93	5,98	50,58	235,90	262,70	38,60	34,80	90,50	2,41	0,00	0,02	0,02	0,58	10,00	16,76
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	5,84
г/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	5,4	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0	2,06
г/п	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	2,16
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	0	0,018	0,024	0,12	6	8,25
<b>Итого за обед</b>			<b>23,73</b>	<b>23,74</b>	<b>107,11</b>	<b>621,17</b>	<b>902,44</b>	<b>118,44</b>	<b>110,84</b>	<b>394,58</b>	<b>5,75</b>	<b>504,01</b>	<b>0,14</b>	<b>0,15</b>	<b>2,55</b>	<b>24,92</b>	<b>76,09</b>
<b>8 ДЕНЬ (среда)</b>																	
250/2005	Бефстроганов	90	17,40	20,12	4,97	275,84	297,78	41,95	21,91	162,75	2,03	0,03	0,01	0,17	3,40	2,22	51,53
309/2005	Макаронные изделия отварные	200	3,21	6,20	49,71	232,65	618,35	45,40	31,50	52,50	5,28	0,00	0,00	0	0,462	22,8	12,84
377/2005	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,17	60,05	24,25	5,60	3,00	5,60	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	2,65
г/п	Фрукты (яблоки)	1 шт./200	0,80	0,80	19,60	94,00	556,00	32,00	18,00	22,00	4,40	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	19,67

г/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	5,4	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0	2,06
г/п	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	2,16
	<b>Итого за обед</b>		<b>25,80</b>	<b>32,88</b>	<b>114,65</b>	<b>795,44</b>	<b>1562,68</b>	<b>142,95</b>	<b>97,21</b>	<b>303,75</b>	<b>13,28</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,17</b>	<b>4,32</b>	<b>47,82</b>	<b>90,90</b>
	<b>9 ДЕНЬ (четверг)</b>																
305/2014	Котлета рубленая из птицы	90	17,69	4,506	13,2578	165,626	227,69	12,82	66,306	135,77	1,352	61,78	0,0465	0,0465	7,5052	1,195	25,68
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,69	5,78	38,77	237,56	118,20	16,90	58,90	137,00	4,07	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	8,97
399/2014	Сок фруктовый (в ассортименте) в индивидуальной упаковке	1 шт./200	1,00	0,20	20,20	92,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,00	20,80
г/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	5,4	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0	2,06
г/п	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	2,16
70/2005	Овощи натуральные соленные(помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	0	0,036	0,024	0,3	15	8,25
	<b>Итого за обед</b>		<b>32,03</b>	<b>16,37</b>	<b>99,95</b>	<b>640,03</b>	<b>826,19</b>	<b>70,12</b>	<b>168,01</b>	<b>363,27</b>	<b>9,93</b>	<b>61,78</b>	<b>0,08</b>	<b>0,07</b>	<b>9,57</b>	<b>20,20</b>	<b>67,92</b>
	<b>10 ДЕНЬ (пятница)</b>																
300/2014	Птица отварная	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	39,24
75/2005	Нера свекловая	200	3,70	15,14	22,27	241,70	668,32	76,65	47,90	98,40	2,56	0,00	0,03	0,06	0,68	27,50	12,64
358/2005	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,30	0,06	37,97	151,26	74,22	8,68	2,40	11,90	0,84	0,00	0,00	0,00	0,12	1,20	9,44
г/п	Хлеб пшеничный	40	2,31	5,4	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0	2,74
г/п	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	2,16
г/п	Фрукты (мандарины)	1 шт./100	0,96	0	9	45,6	186	68	13,2	20,4	0,12	12	0	0	0	45,6	12,5
	<b>Итого за обед</b>		<b>28,24</b>	<b>33,20</b>	<b>94,44</b>	<b>757,09</b>	<b>1155,04</b>	<b>206,43</b>	<b>104,30</b>	<b>320,30</b>	<b>6,31</b>	<b>30,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,18</b>	<b>5,58</b>	<b>74,30</b>	<b>78,72</b>
	<b>Выход за 10 дней</b>		<b>299,1</b>	<b>263,6</b>	<b>1006,7</b>	<b>7193,3</b>	<b>9927,4</b>	<b>1230,1</b>	<b>1151,5</b>	<b>3476,0</b>	<b>77,6</b>	<b>1682,4</b>	<b>1,1</b>	<b>1,7</b>	<b>69,8</b>	<b>420,0</b>	<b>736,5</b>
	<b>Среднее значение за 1 день</b>		<b>29,9</b>	<b>26,4</b>	<b>100,7</b>	<b>719,3</b>	<b>992,7</b>	<b>123,0</b>	<b>115,1</b>	<b>347,6</b>	<b>7,8</b>	<b>168,2</b>	<b>0,11</b>	<b>0,17</b>	<b>7,0</b>	<b>42,0</b>	<b>73,65</b>

Примечание: в зависимости от сезона, фрукты заявленные в меню (мандарины), могут быть заменены на иные фрукты, но не яблоки, при условии сохранения их количества, не менее 1 штуки каждому обучающемуся