СОГЛАСОВАНО:

Заместитель начальника ТО
Управления Роспотребнадзора
по СК в Шпаковском районе
по СК в Шпаковском районе
(В.В.Евтеева)

согласовано:

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

Директор

« 17 » 2023 год

Организатор питания

Организатор питания

(каминенование учреждения)

«Северная Пальционись)

«Т7 » 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»

H. Komof

		Пищевые вещества (г)			2													
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет ическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)						Витамины(мг)					
							К	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	Стоимость блюда (руб.)	
					Перв	ая недел	Я											
	1 ДЕНЬ (понедельник)			4							10 mm	-						
	Шницель рыбный натуральный с маслом								آيس بلد								29	
258/2014	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	40,5	
53/2007	Картофель отварной, запеченный с	200	6,06	5,96	50.38	251,10	319,00	34,60	34.30	83,20	1.12	0.00	0.00	0.00	1.02	1.00	15.1	
	растительным маслом										4,13	0.00	0,00	0,00	1,02	4,00	15,1	
399/2014	Сок фруктовый	1 шт./200	1,00				240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0.00	0,00	0,00	0,40	4,00	20,8	
г/п	Хлеб пшеничный	40				104,8	50,8	10,4	14	33,2	0,64	0	0	0	0,616	0	2,7	
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	2,10	
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	8.2	
70/2003	Итого за обед		27,02	3.16.64	113,82	687,85	1202,59	132,31	129,18	391,13	9,70	24,01	0,14	0,13	3,39	30,07	89,6	
	ттого за обед		27,02	20,57	110,02	007,00	1202,00	102,01	127,10	671,10	2,70	21,01	0,11	0,10	2,07	20,01	07,0	
	2 ДЕНЬ (вторник)		AL SCALE															
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	45.2	
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,69			237,56	118,20	16,90	58.90	137.00	4.07	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	8.9	
372/2014	Компот из свежих плодов (яблоки)	200					111.80	6.80	3,60	4,40	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	5.8	
г/п	Хлеб пшеничный	30					38,1	7,8	10.5	24,9	0,48	0	0	0	0.462	0	2,00	
г/п	Хлеб ржаной	30					28.2	10,2	12.3	36	0,69	0	0	0	0	0	2.10	
	Пряники	50		1			174	4	21	14	0,18	0	0	0	0	5	7.8	
г/п	Итого за обед	30	30,35		100,90		746,22	60,88	125,47	359,11	8,32	0,00	0,00	0,00	4,70	11,25	72,12	
	Итого за обед		30,50	27,11	100,70	721,54	740,22	00,00	120,47	000,11	0,52	0,00	0,00	0,00	4,70	11,20	, 2,11	
Eq.	3 ДЕНЬ (среда)																	
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	40,5	
309/2005	Макаронные изделия отварные	200			-		150,90	31,80	31,20	86,10	1,53	0,00	0,02	0.024	0,582	6	12,8	
	Хлеб пшеничный	30					38.1	7.8	10.5	24,9	0.48	0	0	0	0.462	0	2.0	
r/n	Хлеб ржаной	30		1			28.2	10.2	12.3	36	0,69	0	0	0	0	0	2,1	
70/2005		60		1			84,6	13.8	8.4		0,36	0	0.018	0.024	0.12	6	8.2	
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	200		1 1/29			12,85	2.8	2,2	4,12	0.4	0	0	0	0	0	1.5	
376/2005	Чай с сахаром	200	+	1			609,36	97,80	90,80	323,90		120,00	0.06	0,17	4,14	16,50	67,3	
	Итого за обед		25,30	31,42	84,91	004,00	009,30	77,00	70,80	323,90	3,41	120,00	0,00	0,17	7,14	10,50	07,3	
	4 ДЕНЬ (четверг)				To the second property												han the	
291/2005	Плов из птицы	300	34,46	23,9	52.99	623.34	482,90	57.96	51.94	277.94	4.07	374.40	0.19	0.30	12.00	4.00	43.8	
	Сок фруктовый (в ассортименте) в										7 14						20.8	
399/2014	индивидуальной упаковке	1 шт./200	1.00				240.00	14,00	-						-			
/n	Хлеб пшеничный	30	2.31	5	14.94	78.6	38.1	7.8	10.5	24.9	0.48	0	1 0	0	0.462	0	2.00	

r/n	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
	Итого за обед		40,11	29,99	100,91	860,18	963,20	98,36	94,74	368,44	8,58	374,40	0,23	0,32	13,16	23,00	77,1
	5 ДЕНЬ (пятница)					-45											398
305/2014	Котлета рубленная 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
r/n	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
	Итого за обед		27,34	18,53	94,31	619,79	1223,59	215,60	141,97	292,95	4,14	193,78	0,13	0,15	9,60	152,90	58,78
And the Management					Втор	ая недел	Я										
Kindle of Fri	6 ДЕНЬ (понедельник)			202	10.4	-51-161-1	-	- 126									la light
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
	Итого за обед		39,21	29,79	95,68	825,83	736,05	87,16	88,94	358,56	6,18	374,40	0,23	0,32	12,76	19,00	57,84
		4														X (4)	-30
	7 ДЕНЬ (вторник)	120	12.07	11 70	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
229/2005	Рыба, тушеная в томате с овощами	120 200	13,87 4,93	11,78 5,98	50.58	235.90	262.70	38.60	34.80	90.50	2,41	-	0.02	0.02		10,00	16,76
312/2005	Пюре картофельное 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	4.00	5,84
372/2014	Хлеб пшеничный	30	2,31	5.4	14,94	78,6	38.1	7.8	10,5	24.9	0,48					0	2,06
г/п		30	1.98	0.36	10.26	54.3	28,2	10.2	12.3	36	0.69		0	0	0	0	2,16
г/п	Хлеб ржаной	60	0.48	0.06	1,5	8,4	84.6	13.8	8,4	25,2	0,36	-		0.024	0.12	6	8,25
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы) Итого за обед	00	23,73	23,74	107,11	621,17	902,44	118,44	110,84	394,58	5,75		0,14	0,15		24,92	76,09
	8 ДЕНЬ (среда)	No.															
250/2005	Бефстроганов	90	17,40	20.12	4,97	275,84	297,78	41,95	21.91	162,75	2,03	0.03	-	0,17	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	12.8-
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

Хлеб пшеничный	30	2,31	5,4	14,94							-	0	-	0,462	0	2,06
	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	-	0	0	2,16
		25,80	32,88	114,65	795,44	1562,68	142,95	97,21	303,75	13,28	0,03	0,01	0,17	4,32	47,82	90,90
		49.04													-	5
9 ДЕНЬ (четверг)								10.076								
Котлета рубленная из птицы	90	17,69	4,506	13,2578	165,626	227,69	12,82	66,306	135,77	1,352					1,195	25,68
	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
Сок фруктовый (в ассортименте) в	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		4,00	20,80
	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
			0.36	10.26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0.69	0	0	0	0	0	2,16
		10.00		2.52	11.94	174	8,4	12	15,6	0,54	0	0,036	0,024	0,3	15	8,25
	00		16,37	99,95	640,03	826,19	70,12	168,01	363,27	9,93	61,78	0,08	0,07	9,57	20,20	67,92
TITUTU SIC GOEX	1-11-05															
10 ДЕПЬ (пятинца)	.1 .2 .7							10.00	120.70	1.62	10.00	0.02	0.12	4.32	0.00	39,24
Пина отварная	90	18,99	12,24	0,00		TOTAL ACTION STATE										12.64
Инра евекольная	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	0,08	21,30	12,04
Кин вик из сова илолового или ягодного	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	-		
				14,94	78.6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0	
A STATE OF THE PARTY OF THE PAR			0.36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0.69	0	0	0	0		2,16
			0	9	45,6	186	68	13,2	20,4	0,12	12	0	0	0		12,5
	1 11111100	28,24	33,20	94,44	757,09	1155,04	206,43	104,30	320,30	6,31	30,00	0,06	0,18	5,58	74,30	78,72
		299.1	263.6	1006,7	7193,3	9927,4	1230,1	1151,5	3476,0	77,6	1682,4	1,1	_	-		736,5
Вили за 10 днея С разлек значение за 1 день		29,9	119 00 000	A 1864	155 7/5 (Part - F)	992,7	123,0	115,1	347,6	7,8	168,2	0,11	0,17	7,0	42,0	73,65
	Улеб ржаной Итого за обед 9 ДЕНЬ (четверг) Котлета рубленная из птицы Каша пшеничная рассыпчатая Сок фруктовый (в ассортименте) в индивидуальной упаковке Улеб пшеничный Улеб ржаной Овоши натуральные соленые(помидоры) Итого за обед 10 ДЕНЬ (пятинца) Итого за обед 10 ДЕНЬ (пятинца) Итого за обед Вита за подового или ягодного пларального Кажа ржаной Фрукта (мандарины) Итого за обед	Xлеб ржаной 30	XTREG ржаной 30 1,98	Хлеб ржаной 30 1,98 0,36 Итого за обед 25,80 32,88 9 ДЕНЬ (четверг) Котлета рубленная из птицы 90 17,69 4,506 Каша внешния рассыпчатая 200 8,69 5,78 Сок фруктовый (в ассортименте) в 1 шт./200 1,00 0,20 хаб ризания 30 2,31 5,4 30 1,98 0,36 0,12 32,03 16,37 10 ДЕНЬ (пятица) 90 18,99 12,24 200 3,70 15,14 200 0,30 0,06 40 2,31 5,4 30 1,98 0,36 1 шт./100 0,96 0 28,24 33,20	X7.66 ржаной 30 1,98 0,36 10,26 WTOTO 30 06CA 25,80 32,88 114,65	Xлеб рижной 30 1.98 0.36 10.26 54.3	Хлеб ржаной 30 1,98 0,36 10,26 54,3 28,2 Итого за обел 25,80 32,88 114,65 795,44 1562,68 УДЕНЬ (четверг) Котлета рубленная на птицы 90 17,69 4,506 13,2578 165,626 227,69 Кана пиненичная рассыпчатая 200 8,69 5,78 38,77 237,56 118,20 Сос фруктовый (в ассортименте) в пин./200 1,00 0,20 20,20 92,00 240,00 Хана пиненичная рассыпчатая 30 2,31 5,4 14,94 78,6 38,1 Хана пиненичная рассыпчатая 30 1,98 0,36 10,26 54,3 28,2 Хана пиненичная рассыпчатая 30 1,98 0,36 10,26 54,3 28,2 Хана пиненичная рассыпчатая 30 1,98 0,36 10,26 54,3 28,2 Хана пиненичная рассыпчатая 30 1,99 12,24 0,00	Хлеб писичиная 30 1,98 0,36 10,26 54,3 28,2 10,2 Итого за обся 9 ДЕНЬ (четверг) 25,80 32,88 114,65 795,44 1562,68 142,95 1 Итого за обся 25,80 32,88 114,65 795,44 1562,68 142,95 20 8,69 5,78 38,77 237,56 118,20 16,90 Сос фруктовый (в ассортименте) в 1 шт./200 1,00 0,20 20,20 92,00 240,00 14,00 Хаб писичная правление (помидоры) 30 2,31 5,4 14,94 78,6 38,1 7,8 Хаб писичная правление (помидоры) 60 0,36 0,12 2,52 11,94 174 8,4 10 ИНН (питина) 90 18,99 12,24 0,00 185,63 160,20 35,10 10 ИНН (питина) 90 18,99 12,24 0,00 185,63 160,20 35,10 10 ИНН (питина) 90 18,99 12,24	Хлеб римпой 30 1.98 0.36 10.26 54,3 28,2 10,2 12,3 Интого в обся 25,80 32,88 114,65 795,44 1562,68 142,95 97,21 От дения из итицы 90 17,69 4,506 13,2578 165,626 227,69 12,82 66,306 Кана иненичная рассыпчатая 200 8,69 5,78 38,77 237,56 118,20 16,90 58,90 Сос фруктовый із ассортименте) в иницивнування удальны уд	Xлеб ржаной 30 1,98 0,36 10,26 54,3 28,2 10,2 12,3 36	Хлеб рижной 30 1.98 0.36 10.26 54.3 28.2 10.2 12.3 36 0.69 Итого и обел 1 1,98 0.36 10.26 54.3 28.2 10.2 12.3 36 0.69 1 1,00 25.80 32.88 114.65 795.44 1562.68 142.95 97.21 303.75 13.28 1 1,00 25.80 32.88 114.65 795.44 1562.68 142.95 97.21 303.75 13.28 1 1,00 20.0 20.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 20.20 92.00 240.00 14.00 8.00 14.00 2.80 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Хлеб рижной 30 1,98 3,96 10,26 54,3 28,2 10,2 12,3 36 0,69 0 Ингого за обся 25,80 32,88 114,65 795,44 1562,68 142,95 97,21 303,75 13,28 0,03 Ингого за обся 25,80 32,88 114,65 795,44 1562,68 142,95 97,21 303,75 13,28 0,03 Удения приментер Котяста рубления из птицы 90 17,69 4,506 13,2578 165,626 227,69 12,82 66,306 135,77 1,352 61,78 Кана винининая рассыпчатая 200 8,69 5,78 38,77 237,56 118,20 16,90 58,90 137,00 4,07 0,00 Сос фруктовый в ассотиментер в 1 шт./200 1,00 0,20 20,20 92,00 240,00 14,00 2,80 0,00 Хас рассование правоже 1 шт./200 1,00 0,20 20,20 92,00 240,00	Хлеб писшинал 30 1.98 0.36 10.26 54,3 2.8,2 10.2 12,3 36 0.69 0 0 Итого в обса 25,80 32,88 114,65 795,44 1562,68 142,95 97,21 303,75 13,28 0,03 0,01 Котлета рубления из тиним 90 17,69 4,506 13,2578 165,626 227,69 12,82 66,306 135,77 1,352 61,78 0,0465 Кана писинина рассытичата 200 8,69 5,78 38,77 237,56 118,20 16,90 58,90 137,00 4,07 0,00 0,00 Сов фруктовый св соортиментер в пилинальных правили правоже 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 Хано писинина правили 30 1,98 0,36 10,26 54,3 28,2 10,2 12,3 36 0,69 0 0 10 на правини проднин правини правини	Xne6 писипина 30 1.98 0.36 10.26 54.3 28.2 10.2 12.3 36 0.69 0 0 0 0 0	Xne6 принципан 30 2.51 3.44 1.65 795.44 1562.68 142.95 97.21 303.75 13.28 0.03 0.01 0.17 4.32	Хилеб писиничная 350 2.74 3.75 1.02 54.3 28.2 10.2 12.3 36 0.69 0

Примечания при условии сохранения их количества, не менее 1 штуки каждому