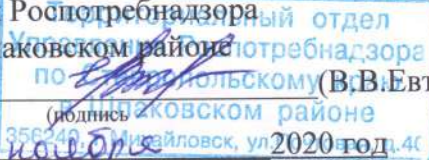


СОГЛАСОВАНО:

Заместитель начальника ТО

Управления Роспотребнадзора

по СК в Шпаковском районе



(подпись) В.В. Евтеева

« 11 » ноября 2020 год

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов №4»

(наименование учреждения)

Директор Н.Л. Попова (Н.Л. Попова)

(подпись)



« 11 »

ноября

2020 год

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

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 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		K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Первая неделя																	
1 ДЕНЬ (понедельник)																	
ОБЕД																	
82/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,92	11,64	114,06	363,08	37,83	24,65	52,72	1,11	0,01	0,02	0,04	0,69	19,99	5,76
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
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
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	6,04
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0	0,89
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	1,77
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,5	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	0	0,018	0,024	0,12	6	7,33
Итого за обед			22,7	24,81	101,58	683,45	1811,10	133,11	134,46	403,73	4,83	0,05	0,11	0,14	4,14	66,35	59,15
2 ДЕНЬ (вторник)																	
ОБЕД																	
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,81	2,91	20,71	121,53	475,90	15,10	24,05	63,50	0,80	0,00	0,00	0,00	1,08	16,50	4,36
260/2005	Гуляш	100	16,50	15,66	2,81	231,53	305,77	11,33	21,26	158,80	2,25	0,00	0,00	0,00	3,71	2,44	38,25
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
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	4,8
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0	0,89
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	1,77
Итого за обед			31,79	29,05	117,95	824,20	948,52	50,02	68,40	473,69	9,64	0,03	0,00	0,00	5,10	22,94	56,30
3 ДЕНЬ (среда)																	
ОБЕД																	
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250	5,97	5,52	20,14	155,67	474,89	29,54	35,51	87,55	1,87	0,01	0,18	0,04	1,26	11,63	4,25
619/2009	Тефтели с соусом красным основным	80/50	15,27	17,95	13,62	280,61	251,39	17,29	22,01	128,85	1,70	0,00	0,02	0,10	2,62	3,60	26,98
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	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0	0,89
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	1,77
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
Итого за обед			29,03	34,55	96,28	782,54	1784,45	118,67	117,81	379,75	8,57	0,04	0,21	0,18	6,28	45,19	59,86

4 ДЕНЬ (четверг)																	
ОБЕД																	
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,03	5,90	10,39	106,71	406,37	35,11	22,93	52,07	0,39	0,01	0,00	0,01	0,66	28,97	5,08
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
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	7,33
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0	0,89
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	1,77
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 обед			32,40	31,95	108,33	839,97	1070,36	103,6	95,58	340,62	5,84	40,81	0,15	0,23	10,09	39,17	47,02
5 ДЕНЬ (пятница)																	
ОБЕД																	
80/2014	Суп картофельный с крупой	250	2,12	2,85	17,31	104,33	466,20	14,50	23,50	59,65	0,77	0,00	0,00	0,00	1,16	16,50	3,86
305/2014	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	80/5	15,759	7,611	11,794	179,81	203,33	12,46	59,03	121,5	1,21	41,34	0,0413	0,041	6,6672	1,062	22,78
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
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	6,04
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0	0,89
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	1,77
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 обед			26,21	28,02	112,78	774,98	1535,06	165,77	159,76	341,58	5,14	61,34	0,19	0,15	9,24	114,43	64,35
Вторая неделя																	
6 ДЕНЬ (понедельник)																	
ОБЕД																	
82/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,92	11,64	114,06	363,08	37,83	24,65	52,72	1,11	0,01	0,02	0,04	0,69	19,99	5,76
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
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
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	4,8
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0	0,89
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	1,77
Итого за обед			32,16	32,07	95,48	790,66	1064,65	104,44	98,51	333,77	6,59	40,81	0,16	0,26	10,00	32,99	45,17
7 ДЕНЬ (вторник)																	
ОБЕД																	
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250	5,97	5,52	20,14	155,67	474,89	29,54	35,51	87,55	1,87	0,01	0,18	0,04	1,26	11,63	4,25
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
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	6,04
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0	0,89
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	1,77
г/п	Фрукты (яблоко)	1 шт./200	0,8	0,8	19,6	94	556	32	18	22	4,4	0	0	0	0	0	1,77
Итого за обед			27,86	24,98	119,77	779,71	2226,70	154,96	147,04	472,49	9,43	0,05	0,29	0,17	4,65	62,75	67,36
8 ДЕНЬ (среда)																	
ОБЕД																	
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,03	5,90	10,39	106,71	406,37	35,11	22,93	52,07	0,39	0,01	0,00	0,01	0,66	28,97	5,08
250/2005	Бефстроганов	100	17,52	21,13	5,51	306,05	330,86	35,29	24,34	180,84	2,26	0,03	0,01	0,18	3,78	2,47	42,99
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
1014/2009	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	132,60	10,60	12,40	3,40	3,40	0,60	0,00	0,01	0,06	0,24	200,00	5,64
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0	0,89
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	1,77
Итого за обед			29,10	37,47	101,36	858,96	865,89	108,54	78,29	334,28	4,89	0,07	0,02	0,25	4,99	231,43	63,74
9 ДЕНЬ (четверг)																	
ОБЕД																	
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,81	2,91	20,71	121,53	475,90	15,10	24,05	63,50	0,80	0,00	0,00	0,00	1,08	16,50	4,36
305/2014	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	80/5	15,759	7,611	11,794	179,81	203,33	12,46	59,03	121,5	1,21	41,34	0,0413	0,041	6,6672	1,062	22,78
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
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	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0	0,89
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	1,77
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,5	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	0	0,018	0,024	0,12	6	7,33
Итого за обед			32,33	22,60	116,86	774,02	1173,88	120,23	186,56	472,63	11,71	41,37	0,41	0,18	11,34	24,56	63,07
10 ДЕНЬ (пятница)																	
ОБЕД																	
96/2005	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,41	6,10	17,44	136,70	489,95	21,40	28,95	74,65	0,94	0,01	0,01	0,01	1,18	16,77	6,76
259/2005	Жаркое по-домашнему	200	24,53	18,24	19,69	351,41	988,14	23,76	49,58	251,89	3,64	0,00	0,00	0,19	5,97	24,74	49,49
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	7,33
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
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0	0,89

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	1,77
	Итого за обед		31,46	30,16	95,31	753,87	1779,91	77,64	112,23	406,64	6,97	0,01	0,01	0,20	7,58	48,71	73,56
	Всего за 10 дней		295,0	295,7	1065,7	7862,4	14260,5	1137,0	1198,6	3959,2	73,6	184,6	1,6	1,8	73,4	688,5	599,58
	Среднее значение за 1 день		29,5	29,6	106,6	786,2	1426,1	113,7	119,9	395,9	7,4	18,5	0,2	0,2	7,3	68,9	59,96