

**СОГЛАСОВАНО:**

Заместитель начальника ТО  
Управления Роспотребнадзора  
по СК в Шпаковском районе  
(В.В.Евтеева)  
« 30 » \_\_\_\_\_ 2022 год

**СОГЛАСОВАНО:**

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №13»  
(наименование учреждения)  
Директор \_\_\_\_\_ (Н.А.Сляднева )  
(подпись)  
« 30 » \_\_\_\_\_ 2022 год

**УТВЕРЖДАЮ:**

Организатор питания  
(наименование учреждения)  
«Совская Пальмира»  
(подпись)  
« 30 » \_\_\_\_\_ 2022 год

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
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      |                                | K                        | Ca            | Mg            | P             | Fe          | A             | B1          | B2          | PP          | C            |                        |
|                             |  |                  |                      |              |               |                                |                          |               |               |               |             |               |             |             |             |              |                        |
| <b>Первая неделя</b>        |  |                  |                      |              |               |                                |                          |               |               |               |             |               |             |             |             |              |                        |
| <b>1 ДЕНЬ (понедельник)</b> |  |                  |                      |              |               |                                |                          |               |               |               |             |               |             |             |             |              |                        |
| <b>ОБЕД</b>                 |  |                  |                      |              |               |                                |                          |               |               |               |             |               |             |             |             |              |                        |
| 82/2005                     | Борщ с капустой и картофелем со сметаной             | 250/5            | 1.93                 | 5.92         | 11.64         | 114.06                         | 363.08                   | 47.03         | 24.65         | 52.72         | 1.11        | 250.01        | 0.02        | 0.04        | 0.69        | 19.99        | 6.39                   |
| 258/2014                    | Щипель 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         | 40.16                  |
| 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        | 9.63                   |
| 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         | 21.28                  |
| 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            | 1.37                   |
| 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            | 2.17                   |
| 70/2005                     | Овощи натуральные соленый (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>25,51</b>         | <b>25,70</b> | <b>97,73</b>  | <b>695,58</b>                  | <b>2196,73</b>           | <b>159,09</b> | <b>155,02</b> | <b>450,66</b> | <b>8,05</b> | <b>274,02</b> | <b>0,16</b> | <b>0,17</b> | <b>5,11</b> | <b>79,96</b> | <b>89,25</b>           |
| <b>2 ДЕНЬ (вторник)</b>     |  |                  |                      |              |               |                                |                          |               |               |               |             |               |             |             |             |              |                        |
| <b>ОБЕД</b>                 |  |                  |                      |              |               |                                |                          |               |               |               |             |               |             |             |             |              |                        |
| 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        | 200.00        | 0.00        | 0.00        | 1.08        | 16.50        | 5.28                   |
| 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         | 45.05                  |
| 302/2005                    | Каша пшеничная рассыпчатая                           | 150              | 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         | 7.16                   |
| 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         | 5.42                   |
| 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            | 2.17                   |
| 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>33,16</b>         | <b>30,02</b> | <b>121,61</b> | <b>842,87</b>                  | <b>1222,12</b>           | <b>75,98</b>  | <b>149,52</b> | <b>422,61</b> | <b>9,12</b> | <b>200,00</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>5,78</b> | <b>27,75</b> | <b>74,94</b>           |
| <b>3 ДЕНЬ (среда)</b>       |  |                  |                      |              |               |                                |                          |               |               |               |             |               |             |             |             |              |                        |
| <b>ОБЕД</b>                 |  |                  |                      |              |               |                                |                          |               |               |               |             |               |             |             |             |              |                        |
| 102/2005                    | Суп картофельный с бобовыми                          | 250              | 5.97                 | 5.52         | 20.14         | 155.67                         | 474.89                   | 38.74         | 35.51         | 87.55         | 1.87        | 250.01        | 0.18        | 0.04        | 1.26        | 11.63        | 5.59                   |
| 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         | 39.77                  |
| 309/2005                    | Макаронные изделия отварные                          | 150              | 5.35                 | 4.40         | 35.62         | 206.90                         | 64.46                    | 15.87         | 8.32          | 45.38         | 0.62        | 23.85         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 9.82                   |
| 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            | 2.17                   |
| 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            | 1.55                   |



|          |  |           |              |              |               |               |                |               |               |               |              |               |             |             |              |              |              |  |
|----------|--|-----------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--|
|          | <b>ОБЕД</b>  |           |              |              |               |               |                |               |               |               |              |               |             |             |              |              |              |  |
| 102/2005 | Суп картофельный с бобовыми                              | 250       | 5,97         | 5,52         | 20,14         | 155,67        | 474,89         | 38,74         | 35,51         | 87,55         | 1,87         | 250,01        | 0,18        | 0,04        | 1,26         | 11,63        | 5,59         |  |
| 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         | 41,72        |  |
| 312/2005 | Пюре картофельное  | 150       | 3,27         | 5,11         | 22,10         | 147,57        | 764,57         | 48,69         | 32,99         | 96,75         | 1,19         | 29,06         | 0,01        | 0,04        | 1,69         | 25,97        | 11,56        |  |
| 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         | 5,42         |  |
| 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            | 2,17         |  |
| 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>28,04</b> | <b>28,39</b> | <b>98,77</b>  | <b>688,51</b> | <b>1879,20</b> | <b>167,27</b> | <b>144,54</b> | <b>488,38</b> | <b>6,40</b>  | <b>783,08</b> | <b>0,31</b> | <b>0,20</b> | <b>4,92</b>  | <b>52,52</b> | <b>76,77</b> |  |
|          | <b>8 ДЕНЬ (среда)</b>                                    |           |              |              |               |               |                |               |               |               |              |               |             |             |              |              |              |  |
|          | <b>ОБЕД</b>  |           |              |              |               |               |                |               |               |               |              |               |             |             |              |              |              |  |
| 88/2005  | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной            | 250/5     | 2,03         | 5,90         | 10,39         | 106,71        | 406,37         | 40,63         | 22,93         | 52,07         | 0,39         | 250,01        | 0,00        | 0,01        | 0,66         | 28,97        | 6,02         |  |
| 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         | 50,97        |  |
| 309/2005 | Макаронные изделия отварные                              | 150       | 5,35         | 4,40         | 35,62         | 206,90        | 64,46          | 15,87         | 8,32          | 45,38         | 0,62         | 23,85         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 9,82         |  |
| 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         | 2,67         |  |
| 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        | 17,69        |  |
| 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            | 2,17         |  |
|          | <b>Итого за обед</b>                                     |           | <b>29,97</b> | <b>36,98</b> | <b>110,95</b> | <b>876,40</b> | <b>1415,16</b> | <b>154,05</b> | <b>96,96</b>  | <b>348,70</b> | <b>9,01</b>  | <b>273,89</b> | <b>0,01</b> | <b>0,18</b> | <b>4,52</b>  | <b>53,99</b> | <b>91,39</b> |  |
|          | <b>9 ДЕНЬ (четверг)</b>                                  |           |              |              |               |               |                |               |               |               |              |               |             |             |              |              |              |  |
|          | <b>ОБЕД</b>  |           |              |              |               |               |                |               |               |               |              |               |             |             |              |              |              |  |
| 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         | 200,00        | 0,00        | 0,00        | 1,08         | 16,50        | 5,28         |  |
| 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                               | 150       | 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         | 7,16         |  |
| 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         | 21,28        |  |
| 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            | 1,37         |  |
| 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            | 2,17         |  |
|          | <b>Итого за обед</b>                                     |           | <b>33,71</b> | <b>19,16</b> | <b>113,16</b> | <b>723,42</b> | <b>1115,39</b> | <b>74,22</b>  | <b>176,56</b> | <b>402,87</b> | <b>10,03</b> | <b>261,78</b> | <b>0,05</b> | <b>0,05</b> | <b>10,19</b> | <b>21,70</b> | <b>62,93</b> |  |
|          | <b>10 ДЕНЬ (пятница)</b>                                 |           |              |              |               |               |                |               |               |               |              |               |             |             |              |              |              |  |
|          | <b>ОБЕД</b>  |           |              |              |               |               |                |               |               |               |              |               |             |             |              |              |              |  |
| 96/2005  | Рассольник ленинградский со сметаной                     | 250       | 2,41         | 6,10         | 17,44         | 136,70        | 489,95         | 27,66         | 28,95         | 74,65         | 0,94         | 200,01        | 0,01        | 0,01        | 1,18         | 16,77        | 8,1          |  |
| 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         | 39,17        |  |

|          |  |           |              |              |               |               |                |               |               |               |             |               |             |             |             |              |              |
|----------|--|-----------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 75/2005  | Икра свекольная                                    | 150       | 2,78         | 11,40        | 16,70         | 181,74        | 501,33         | 57,60         | 35,93         | 73,83         | 1,92        | 0,00          | 0,02        | 0,05        | 0,51        | 20,63        | 8,83         |
| 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         | 10,02        |
| г/п      | Хлеб пшеничный                                     | 20        | 2,31         | 5,4          | 14,94         | 78,6          | 38,1           | 7,8           | 10,5          | 24,9          | 0,48        | 0             | 0           | 0           | 0,462       | 0            | 1,37         |
| 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            | 2,17         |
| 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         | 10,5         |
|          | <b>Итого за обед</b>                               |           | <b>29,73</b> | <b>35,56</b> | <b>106,31</b> | <b>833,83</b> | <b>1478,00</b> | <b>215,04</b> | <b>121,28</b> | <b>370,38</b> | <b>6,61</b> | <b>230,01</b> | <b>0,06</b> | <b>0,18</b> | <b>6,59</b> | <b>84,20</b> | <b>80,16</b> |
|          | <b>Всего за 10 дней</b>                            |           | <b>306,3</b> | <b>294,9</b> | <b>1061,2</b> | <b>7821,6</b> | <b>14031,1</b> | <b>1411,8</b> | <b>1307,0</b> | <b>3878,3</b> | <b>74,3</b> | <b>3828,0</b> | <b>1,3</b>  | <b>1,7</b>  | <b>73,5</b> | <b>574,1</b> | <b>730,0</b> |
|          | <b>Среднее значение за 1 день</b>                  |           | <b>30,6</b>  | <b>29,5</b>  | <b>106,1</b>  | <b>782,2</b>  | <b>1403,1</b>  | <b>141,2</b>  | <b>130,7</b>  | <b>387,8</b>  | <b>7,4</b>  | <b>382,8</b>  | <b>0,13</b> | <b>0,17</b> | <b>7,4</b>  | <b>57,4</b>  | <b>73,00</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 1-4 классов.