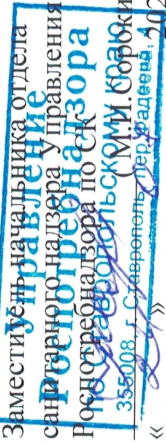


СОГЛАСОВАНО:

Заместитель начальника отдела
самогонального надзора управления
Роспотребнадзора по Ставропольскому краю
355008, г. Ставрополь, СК (М.М. Борюкина)
« 24 » _____ 2024 год



СОГЛАСОВАНО:

Руководитель комитета образования
администрации Шпаковского муниципального округа СК
(Н.В.Юркова)
« 24 » _____ 2024 год



УТВЕРЖДАЮ:

(наименование учреждения организатора питания)
«Славянский колледж»
« 24 » _____ 2024 год

И.В. Зайцева Н.Ч.
(наименование учреждения организатора питания)
« 24 » _____ 2024 год



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

(на период с 01.09.2024 г. по 30.11.2024 г. 2024/2025 учебного года)

Меню составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 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»

Н.В.Юркова

Н.В.Юркова

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)					Витамины(мг)					цена за 1 кг	стоимость		
					Белки	Жиры	Углеводы		К	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C				
Первая неделя																						
1 ДЕНЬ (понедельник)																						
ОБЕД																						
82/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255			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				
	свекла		50	40	0,60	0,04	2,52	16,80	115,20	14,80	8,80	17,20	0,56	0,00	0,01	0,02	0,08	4,00	50	2,50		
	капуста белокачанная свежая		25	20	0,36	0,02	0,94	5,60	60,00	9,60	3,20	6,20	0,12	0,00	0,01	0,01	0,14	9,00	35	0,88		
	картофель		26,7	20	0,40	0,08	3,26	15,40	113,60	2,00	4,60	11,60	0,18	0,00	0,00	0,00	0,26	4,00	35	0,93		
	морковь		15,7	12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	25,00	3,38	4,75	6,88	0,09	250,00	0,00	0,00	0,13	0,63	35	0,55		
	лук репчатый		12	10	0,14	0,02	0,82	4,10	17,50	3,10	1,40	5,80	0,08	0,00	0,01	0,00	0,02	1,00	35	0,42		
	томатная паста		3	3	0,14	0,00	0,57	3,06	26,25	0,60	1,50	2,04	0,07	0,00	0,00	0,01	0,06	1,35	190	0,57		
	масло растительное подсолнечное		5	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	136,76	0,68		
	сахар-песок		2,5	2,5	0,00	0,00	2,50	9,48	0,08	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	75,28	0,19		
	соль йодированная		2,5	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,87	0,05		
	лавровый лист		0,006	0,006	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300	0,00		
	вода или бульон		200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00		
	сметана		5	5	0,13	0,75	0,17	10,30	5,45	4,30	0,40	3,00	0,01	0,01	0,00	0,01	0,01	0,02	303,64	1,52		
	<i>итого</i>																			8,29		
229/2005	Рыба тушеная в томате с овощами	140			19,747	6,066	7,338	164,72	631,25	71,09	80,51	312,12	1,492	2,92	0,02	0,02	1,897	4,95				
	филе минтай		133	119	18,921	1,071	0	85,68	499,8	47,6	65,45	285,6	0,952	0	0	0	1,547	0	331	44,023		
	морковь		27	21	0,4	0	2,3	11,8	63	16	12	17,3	0,4	2,8	0,02	0,02	0,3	1,35	35	0,945		
	вода		38	38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	лук репчатый		12	9	0,126	0	0,738	3,69	15,75	2,79	1,26	5,22	0	0	0	0	0	0,9	35	0,42		
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136,76	0,6838		
	сахар -песок		2	2	0	0	3,1	12,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	75,28	0,15056		
	томатная паста		4	4	0,3	0	1,2	6,5	52,7	4,7	1,8	4	0,14	0,12	0	0	0,05	2,7	190	0,76		
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,04174		
	лавровый лист		0,01	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	300	0,003		
	<i>итого</i>																			47,0271		
125/2005	Картофель отварной	180			3,58	7,95	28,655	200,85	996,3	19,7	40,55	103,4	1,595	0,05	0	0	2,275	35				
	картофель		235	175	3,5	0,7	28,525	134,75	994	17,5	40,25	101,5	1,575	0	0	0	2,275	35	35	8,225		
	масло сливочное"Крестьянское"		10	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0	0	0	800	8		
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,04174		
	<i>итого</i>																			16,27		
388/2005	Напиток из плодов шиповника	200			0,68	0,28	29,62	132,6	10,6	12,4	3,4	3,4	0,6	0	0	0	0,24	200				
	плоды шиповника сушеные		20	20	0,68	0,28	9,66	56,8	10	12	3,4	3,4	0,6	0	0	0	0,24	200	280	5,6		
	сахар-песок		20	20	0	0	19,96	75,8	0,6	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	75,28	1,5056		
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	<i>итого</i>																			7,11		
г/п	Хлеб пшеничный	50	50	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	50	2,50		
г/п	Хлеб ржаной	70	70	70	4,62	0,84	23,94	126,7	65,8	23,8	28,7	84	1,61	0	0	0	0	0	60	4,20		
г/п	Фрукты (апельсины)	180	шт.	180	1,6	0,4	15	76	310	70	22	34	0,2	20	0,12	0,06	0,6	76	110	19,80		
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	63,6	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	50	3,18		
	Итого за обед	1135			36,4885	26,914	142,591	954,33	2525,13	270,815	225,71	656,335	7,764	278,98	0,1785	0,141	6,589	341,9		108,37		
2 ДЕНЬ (вторник)																						
ОБЕД																						
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250		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				
	картофель		100	75	1,50	0,30	12,23	57,75	426,00	7,50	17,25	43,50	0,68	0,00	0,00	0,00	0,98	15,00	35	3,50		
	макароны или лапша или вермишель		10	10	1,04	0,11	6,97	33,70	12,40	1,80	1,60	8,70	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	114	1,14		

71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	63,6	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	50	3,18	
г/п	Фрукты (яблоки)	180	1шт.	180	0,72	0,72	17,64	84,6	500,4	28,8	16,2	19,8	3,96	0	0	0	0	18	80	14,40	
	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке (зефир)	50	1 шт.	50	0,4	0,05	39,9	162	23	12,5	3	6	0,7	0	0	0	0,1	0	460	23,00	
г/п	Итого за обед	1180			39,8405	25,371	185,705	1108,197	2870,99	257,872	232,834	695,523	13,07	258,97	0,2207	0,081	6,1451	75,73		120,55	
	8 ДЕНЬ (среда)																				
	ОБЕД																				
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250		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			
	картофель		100	75	1,50	0,30	12,23	57,75	426,00	7,50	17,25	43,50	0,68	0,00	0,00	0,00	0,98	15,00	35	3,50	
	макароны или лапша или вермишель		10	10	1,04	0,11	6,97	33,70	12,40	1,80	1,60	8,70	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	114	1,14	
	морковь		12,5	10	0,13	0,00	0,69	3,50	20,00	2,70	3,80	5,50	0,00	200,00	0,00	0,00	0,10	0,50	35	0,44	
	лук репчатый		12	10	0,14	0,00	0,82	4,10	17,50	3,10	1,40	5,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	35	0,42	
	масло растительное подсолнечное		2,5	2,5	0,00	2,50	0,00	22,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	136,76	0,34	
	вода		175	175	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	
	<i>итого</i>																				5,84
274/2015	Зразы рубленые из мяса говядины	90			10,43	18,57	3,00	221,72	231,21	30,13	16,59	104,61	1,19	0,02	0,00	0,11	1,79	3,60			
	говядина		49	49	9,114	7,84	0	107,016	159,25	4,41	10,78	71,44	1,03	0	0	0,08	1,78	0	680	33,32	
	Хлеб пшеничный		10,3	10,3	0,7931	5,4	5,1294	26,986	13,081	2,678	3,605	8,549	0,165	0	0	0	0,1586	0	50	0,52	
	вода		14,1	14,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	лук репчатый		40	36	0,50	0,00	2,95	14,76	63,00	11,16	5,04	20,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	35	1,40	
	масло растительное подсолнечное		10	10	0,00	9,99	0,00	89,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	136,76	1,37	
	соль йодированная		3	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,87	0,06	
	яйцо куриное столовое		6,4	6,4	0,81	0,74	0,04	10,05	8,96	3,52	0,77	12,29	0,16	0,02	0,00	0,03	0,01	0,00	10,3	1,65	
	петрушка зелень		3,9	2,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300	1,17	
	сухари панировочные		7,7	7,7	0,5929	0,231	3,8346	20,174	9,779	2,002	2,695	6,391	0,12	0	0	0	0,119	0	90	0,69	
	<i>итого</i>																				40,18
143/2005	Рагу из овощей с маслом	185			3,34	13,18	23,30	232,25	710,14	31,58	37,17	92,90	1,10	400,03	0,01	0,00	1,70	24,12			
	картофель		140,4	112	2,24	0,45	18,26	86,24	636,16	11,20	25,76	64,96	1,01	0,00	0,00	0,00	1,46	22,40	35	4,91	
	морковь		36	20	0,26	0,00	1,38	7,00	40,00	5,40	7,60	11,00	0,00	400,00	0,00	0,00	0,20	1,00	35	1,26	
	лук репчатый		18	7,2	0,10	0,00	0,59	2,95	12,60	2,23	1,01	4,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,72	35	0,63	
	масло растительное подсолнечное		7,2	7,2	0,00	7,19	0,00	64,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	136,76	0,98	
	лавровый лист		0,018	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	300	0,01	
	соль йодированная		1,9	1,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,04	
330/2005	соус сметанный	50																			
	сметана		12,5	12,5	0,3125	1,875	0,425	25,75	13,625	10,75	1	7,5	0	0	0	0	0	0	303,64	3,80	
	мука пшеничная		3,75	3,75	0,3863	0,041	2,5875	12,525	6,6	0,9	1,65	4,3125	0,08	0	0,006	0,003	0,045	0	52,04	0,20	
	вода		37,5	37,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	соль йодированная		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,01	
	масло сливочное "Крестьянское"		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	1,2	1,1	0,2	0,95	0,01	0,025	0	0	0	0	800	4,00	
	<i>итого</i>																				15,83
399/2014	Сок фруктовый	200	1 шт.		1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4			
	Сок фруктовый (в ассортименте) в индивидуальной упаковке		200	200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	110	22,00	
	<i>итого</i>																				22,00
г/п	Хлеб пшеничный	50	50	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	50	2,50	
г/п	Хлеб ржаной	70	70	70	4,62	0,84	23,94	126,7	65,8	23,8	28,7	84	1,61	0	0	0	0	0	60	4,20	
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	63,6	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	50	3,18	
г/п	Фрукты (апельсины)	180	1шт.	180	1,6	0,4	15	76	310	70	22	34	0,2	20	0,12	0,06	0,6	76	110	19,80	
	Итого за обед	1085			28,13	41,556	132,546	1009,594	2181,15	211,412	162,406	459,707	8,852	626,04	0,1489	0,195	6,4588	130,2		113,53	
	9 ДЕНЬ (четверг)																				
	ОБЕД																				
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255			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			
	капуста белокачанная		53,8	42	0,76	0,00	1,97	11,76	126,00	20,16	6,72	13,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,90	35	1,88	
	картофель		50	38,3	0,77	0,15	6,24	29,49	217,54	3,83	8,81	22,21	0,34	0,00	0,00	0,00	0,50	7,66	35	1,75	
	морковь		16,7	12,5	0,16	0,00	0,86	4,38	25,00	3,38	4,75	6,88	0,00	250,00	0,00	0,00	0,13	0,63	35	0,58	

	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,02
	<i>итого</i>																				56,15
352/2005	Кисель из яблок	200			0,12	0,12	29,268	116,06	85,2	8,4	2,7	9,46	0,66	0	0,009	0,006	3,09	3			
	яблоки свежие		34	30	0,12	0,12	2,94	14,1	83,4	4,8	2,7	3,3	0,66	0	0,009	0,006	3	3	80		2,72
	сахар-песок		20	20	0	0	19,96	75,8	0,6	0,4	0	0	0	0	0	0	0,09	0	75,28		1,51
	крахмал картофельный		8	8	0	0	6,368	26,16	1,2	3,2	0	6,16	0	0	0	0	0	0	209		1,67
	кислота лимонная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	350		0,07
	вода		197	197	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0,00
	<i>итого</i>																				5,97
г/п	Хлеб пшеничный	50	50	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	50		2,50
г/п	Хлеб ржаной	70	70	70	4,62	0,84	23,94	126,7	65,8	23,8	28,7	84	1,61	0	0	0	0	0	60		4,20
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	63,6	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	50		3,18
г/п	Фрукты (яблоки)	180	1шт.	180	0,72	0,72	17,64	84,6	500,4	28,8	16,2	19,8	3,96	0	0	0	0	18	80		14,40
	Итого за обед	1085			40,50	48,45	140,66	1150,98	2373,63	176,10	256,55	583,08	35,95	295,96	0,05	0,04	20,69	70,74			93,86
	Всего за 10 дней	11105			387,6	349,1	1564,4	10877,5	19970,6	2001,3	1912,5	5458,5	134,3	3290,6	1,7	1,6	110,3	1352,0			978,7
	Среднее значение за 1 день	1110,5			38,8	34,9	156,4	1087,7	1997,1	200,1	191,3	545,8	13,4	329,1	0,2	0,2	11,0	135,2			98

Примечание: в зависимости от сезона, фрукты апельсины, могут быть заменены на мандарины в количестве соответствующем не менее 180 граммам.

