

**СОГЛАСОВАНО:**

Управление Роспотребнадзора  
по Ставропольскому краю

« 28 » декабря 2023 год

(подпись)

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ,  
ПОЛЬЗУЮЩИХСЯ ЛЬГОТОЙ  
НА ОДНОРАЗОВОЕ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ,  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
ИШАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
НА 2 ПОЛУГОДИЕ 2023-2024 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 предприятий общественного питания, 2009 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. Котова*

Н.В.Котова

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МКОУ «Основная общеобразовательная школа  
№21»

Директор (Т.П.Самарина)

« 28 » декабря 2023 год

(подпись)

(наименование учреждения)





| № 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                        | Са            | Mg            | P             | Fe          | А             | В1          | В2           | РР          | С            |              |                        |
|                             |  |                  |                      |              |               |                                |                          |               |               |               |             |               |             |              |             |              | Вит          |                        |
| <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                   | 56,37         | 48,58         | 209,13        | 0,90        | 24,01         | 0,10        | 0,11         | 1,06        | 7,07         | 44,30        |                        |
| 53/2007                     | Картофель отварной, запеченный с растительным маслом | 200              | 4,52                 | 6,90         | 36,84         | 227,96                         | 1283,68                  | 24,44         | 51,98         | 131,08        | 2,03        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 2,94        | 45,20        | 12,79        |                        |
| 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         | 22,96        |                        |
| г/л                         | 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            | 2,96         |                        |
| г/л                         | 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            | 2,28         |                        |
| 70/2005                     | Овощи натуральные соленные (помидоры)                | 60               | 0,36                 | 0,12         | 2,52          | 11,94                          | 174                      | 8,4           | 12            | 15,6          | 0,54        | 79,8          | 0,036       | 0,024        | 0,3         | 15           | 9,90         |                        |
|                             | <b>Итого за обед</b>                                 |                  | <b>25,48</b>         | <b>21,51</b> | <b>100,28</b> | <b>664,71</b>                  | <b>2167,27</b>           | <b>123,81</b> | <b>146,86</b> | <b>439,01</b> | <b>7,60</b> | <b>103,81</b> | <b>0,13</b> | <b>0,14</b>  | <b>5,32</b> | <b>71,27</b> | <b>95,21</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         | 46,99        |                        |
| 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         | 9,22         |                        |
| 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         | 5,89         |                        |
| г/л                         | 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            | 2,22         |                        |
| г/л                         | Хлеб ржаной  | 40               | 2,64                 | 0,48         | 13,68         | 72,4                           | 37,6                     | 13,6          | 16,4          | 48            | 0,92        | 0             | 0           | 0            | 0           | 0            | 3,04         |                        |
|                             | <b>Итого за обед</b>                                 |                  | <b>30,26</b>         | <b>26,98</b> | <b>93,82</b>  | <b>691,44</b>                  | <b>581,62</b>            | <b>60,28</b>  | <b>108,57</b> | <b>357,11</b> | <b>8,37</b> | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>4,70</b> | <b>6,25</b>  | <b>67,37</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         | 41,62        |                        |
| 309/2005                    | Макаронные изделия отварные                          | 200              | 7,13                 | 5,82         | 47,49         | 275,43                         | 85,93                    | 21,14         | 11,09         | 60,49         | 0,83        | -31,50        | 0,00        | 0            | 0           | 0            | 12,86        |                        |
| г/л                         | 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            | 2,96         |                        |
| г/л                         | 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            | 2,28         |                        |
| 70/2005                     | Овощи натуральные соленные (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            | 9,90         |                        |
| 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            | 1,58         |                        |
|                             | <b>Итого за обед</b>                                 |                  | <b>28,42</b>         | <b>31,42</b> | <b>110,67</b> | <b>824,93</b>                  | <b>557,09</b>            | <b>89,74</b>  | <b>74,19</b>  | <b>306,59</b> | <b>4,87</b> | <b>151,50</b> | <b>0,04</b> | <b>0,14</b>  | <b>3,71</b> | <b>10,50</b> | <b>71,21</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         | 50,82        |                        |
| 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         | 3,05         |                        |
| г/л                         | 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            | 2,22         |                        |



|          |                             |     |         |        |         |         |         |        |        |        |       |        |        |        |        |        |       |   |   |   |   |   |   |      |  |
|----------|-----------------------------|-----|---------|--------|---------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|---|---|---|---|---|---|------|--|
| 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      | 0     | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,28 |  |
|          | Итого за обед               |     | 38,85   | 29,67  | 93,36   | 316,29  | 573,45  | 81,56  | 77,74  | 344,44 | 5,64  | 374,40 | 0,19   | 0,30   | 12,46  | 6,80   | 58,38 |   |   |   |   |   |   |      |  |
|          | <b>5 ДЕНЬ (пятница)</b>     |     |         |        |         |         |         |        |        |        |       |        |        |        |        |        |       |   |   |   |   |   |   |      |  |
| 305/2014 | Котлета рубленая из птицы   | 90  | 17,6996 | 4,5066 | 13,2578 | 165,626 | 227,69  | 12,82  | 66,306 | 135,77 | 1,352 | 61,78  | 0,0465 | 0,0465 | 7,5052 | 1,195  | 31,97 |   |   |   |   |   |   |      |  |
| 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 | 13,30 |   |   |   |   |   |   |      |  |
| 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   | 6,52  |   |   |   |   |   |   |      |  |
| г/п      | Хлеб пшеничный              | 36  | 2,772   | 5,4    | 17,928  | 94,32   | 45,72   | 9,36   | 12,6   | 29,88  | 0,576 | 0      | 0      | 0      | 0,5544 | 0      | 2,67  |   |   |   |   |   |   |      |  |
| 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      | 2,28  |   |   |   |   |   |   |      |  |
|          | Итого за обед               |     | 27,62   | 19,53  | 93,27   | 616,10  | 1057,91 | 151,76 | 134,37 | 285,83 | 4,27  | 181,78 | 0,12   | 0,15   | 9,85   | 107,30 | 56,74 |   |   |   |   |   |   |      |  |

**Вторая неделя**

|          |                                      |           |       |       |        |        |         |        |       |        |      |        |       |       |       |       |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----------|--------------------------------------|-----------|-------|-------|--------|--------|---------|--------|-------|--------|------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|
|          | <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  | 50,82 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70/2005  | Овощи натуральные соленные(помидоры) | 60        | 0,36  | 0,12  | 2,52   | 11,94  | 174     | 8,4    | 12    | 15,6   | 0,54 | 79,8   | 0,036 | 0,024 | 0,3   | 15    | 9,90  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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     | 1,58  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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     | 2,22  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| г/п      | Хлеб ржаной                          | 40        | 2,64  | 0,48  | 13,68  | 72,4   | 37,6    | 13,6   | 16,4  | 48     | 0,92 | 0      | 0     | 0     | 0     | 0     | 3,04  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|          | Итого за обед                        |           | 39,87 | 29,91 | 99,10  | 843,93 | 745,45  | 90,56  | 93,04 | 370,56 | 6,41 | 454,20 | 0,23  | 0,32  | 12,76 | 19,00 | 67,57 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|          | <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  | 42,63 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 312/2005 | Пюре картофельное                    | 200       | 4,45  | 5,92  | 49,08  | 227,50 | 178,10  | 24,80  | 26,40 | 65,30  | 2,05 | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,46  | 4,00  | 15,48 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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  | 5,89  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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     | 2,22  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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     | 2,28  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|          | Итого за обед                        |           | 22,77 | 23,62 | 104,11 | 604,37 | 733,24  | 90,84  | 94,04 | 344,18 | 5,03 | 504,01 | 0,10  | 0,10  | 2,31  | 12,92 | 68,52 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|          | <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  | 53,22 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 309/2005 | Макаронные изделия отварные          | 200       | 7,13  | 5,82  | 47,49  | 275,43 | 85,93   | 21,14  | 11,09 | 60,49  | 0,83 | 31,50  | 0,00  | 0     | 0     | 0     | 12,86 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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  | 3,05  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 19,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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     | 2,22  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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     | 2,28  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|          | Итого за обед                        |           | 29,72 | 32,50 | 112,43 | 838,22 | 1030,26 | 118,69 | 76,80 | 311,74 | 8,83 | 31,53  | 0,01  | 0,17  | 3,86  | 25,02 | 92,64 |  |  |  |  |  |  |  |  |



