

КОПИЯ  
ДИРЕКТОР МКОУ СОШ №12  
О.И. Приходько

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель начальника отдела  
санитарно-эпидемиологического  
надзора Управления  
Роспотребнадзора  
по Ставропольскому краю  
355002, г. Ставрополь, пер. Фадеева, 4  
2024 год

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель  
комитета  
образования  
администрации Шпаковского  
муниципального  
округа СК  
(Н.В.Юркова)  
« 24 » 07 2024 год

УТВЕРЖДАЮ:

(наименование учреждения организатора питания)  
« 24 » 07 2024 год

(наименование учреждения организатора питания)  
« 24 » 07 2024 год

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ  
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»

*A. Konef*

Н.В.Котова

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)							Витамины(мг)	Цена за 1 кг	Стоимость					
					Белки	Жиры	Углеводы		К	Са	Mg	P	Fe	A	B1				B2	PP	C		
																						9,04	13,05
<b>Первая неделя</b>																							
<b>1 ДЕНЬ (понедельник)</b>																							
<b>ЗАВТРАК</b>																							
183/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным и сахаром	220			40	40	5,04	13,05	47,518	341,94	273,98	198,52	59,1	247,1	3,22	0,05	0 <td>0 <td>1,676</td> <td>1,82</td> <td>72,17</td> <td>2,89</td> </td>	0 <td>1,676</td> <td>1,82</td> <td>72,17</td> <td>2,89</td>	1,676	1,82	72,17	2,89	
	гречневая крупа				140	140	3,92	4,48	6,58	81,2	204,4	168,0	19,6	126,0	0	0	0	0	1,82	79,64	11,15		
	молоко				30	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	
	вода				16	16	0	0	15,968	60,64	0,48	0,32	0	0	0	0	0	0	0	0	0	75,28	1,20
	соль йодированная				1,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,03
	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	0	800	8,00
	<i>итого</i>																					23,27	
3/2005	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50					5,76	8,85	14,9	165,7	58,75	164,9	10,65	107,45	0,49	0,0565	0 <td>0,057</td> <td>0,522</td> <td>0,42</td> <td></td> <td></td> <td></td>	0,057	0,522	0,42			
	сыр "Российский"				16	15	3,45	4,35	0	54	20	15,6	0	81,6	0	0,0315	0 <td>0,057</td> <td>0,06</td> <td>0,42</td> <td>740</td> <td>11,84</td>	0,057	0,06	0,42	740	11,84	
	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 <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>800</td> <td>4,00</td>	0	0	0	800	4,00	
	хлеб пшеничный				30	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	0	50	1,50	
	<i>итого</i>																					17,34	
377/2005	Чай с лимоном	207					0,1	0	15,2	60	24,3	5,7	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8			
	чай заварка № 375				50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0	0		
	чай в с или 1 сорт				0,5	0,5	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	1100	0,55	
	вода				150	150	0	0	0,2	2,4	11,4	2,8	0,8	1,5	0	0	0	0	0	2,8	0	0,00	
	сахар-песок				15	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	75,28	1,13
	лимон				8	7	0	0	0,24	2,72	13,04	3,2	0,96	1,76	0	0	0	0	0	3,2	160	1,28	
	<i>итого</i>																					2,96	
1/п	Хлеб пшеничный йодированный	20			20	20	1,54	1,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0 <td>0,032</td> <td>0,016</td> <td>0,308</td> <td>0</td> <td>50,00</td> <td>1,00</td>	0,032	0,016	0,308	0	50,00	1,00	
1/п	Хлеб ржаной	50			50	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	60	3,00	
1/п	Фрукты (апельсины)	180	шт.	180	180	180	1,6	0,4	15	76	310	70	22	34	0,2	20 <td>0,12</td> <td>0,06</td> <td>0,6</td> <td>76</td> <td>110</td> <td>19,80</td>	0,12	0,06	0,6	76	110	19,80	
	Итого за завтрак	727					21,34	24,5	119,68	786,54	739,43	461,32	122,25	470,75	5,78	20,107	0,152	0,133	3,106	81,04		67,37	
<b>2 ДЕНЬ (вторник)</b>																							
<b>ЗАВТРАК</b>																							
223/2005	Запеканка из творога со ступенным молоком	200					26,43	19,14	63,90	534,73	458,65	449,63	58,13	454,84	0,82	18,92	0,00	0,39	0,07	0,00			
	творог н/ж				113	113	18,87	10,17	2,26	175,49	126,56	185,32	25,99	248,60	0,45	0,00	0,00	0,39	0,00	0,00	390	44,07	
	крупа манная				7,2	7,2	0,74	0,07	4,89	23,62	8,64	1,44	2,16	6,05	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	58,52	0,42	
	сахар-песок				10	10	0,00	0,00	9,98	37,90	0,30	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	75,28	0,75	
	соль йодированная				1	1	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	20,87	0,02	
	яйцо куриное, гр.				4,8	4,8	0,61	0,55	0,00	7,54	6,72	2,64	0,58	9,22	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,3	1,24	
	масло сливочное "Крестьянское"				4,8	4,8	0,0384	3,48	0,0624	31,728	1,1	1,056	0,1	0,912	0,01	0,024	0	0	0	0	800	3,84	
	сухари панировочные				4,8	4,8	0,37	0,14	2,39	12,58	6,10	1,25	1,68	3,98	0,08	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	90	0,43	
	сметана				4,8	4,8	0,12	0,72	0,16	9,89	5,23	4,13	0,38	2,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	303,64	1,46	
	молоко ступенное с сахаром				80	80	5,68	4,00	44,16	236,00	304,00	253,60	27,20	183,20	0,00	18,90	0,00	0,00	0,00	0,00	400	32,00	
	<i>итого</i>																					84,23	
382/2005	Какао с молоком	200					3,77	3,80	25,07	145,36	206,96	125,52	31,00	116,20	0,98	22,12	0,04	0,16	0,17	1,30			
	какао-порошок				4	4	0,972	0,6	0,408	11,56	60	5,12	17	26,2	0,88	0,12	0,004	0,008	0,072	0	1000	4,00	
	молоко				100	100	2,8	3,2	4,7	58	146	120	14	90	0,1	22	0,04	0,15	0,1	1,3	79,64	7,96	
	сахар-песок				20	20	0,00	0,00	19,96	75,80	0,60	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	75,28	1,51	
	вода				110	110	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	



09/2014	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	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	22,00
	<i>итого</i>																	22,00
11/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	63,6	60	0,48	0,06	1,5	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	6	0,018	0,024	0,12	6	50
1/н	Фрукты (яблоки)	180	1 шт.	180	0,72	0,72	17,64	500,4	28,8	16,2	19,8	3,96	10	0	0,04	0	18	80
1/н	Хлеб пшеничный йодированный	50	50	50	3,85	5,5	24,9	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0,08	0,04	0,77	0	50
1/н	Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,1	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	60
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>860</b>			<b>32,989</b>	<b>19,701</b>	<b>115,14</b>	<b>2482,5</b>	<b>207,03</b>	<b>190,52</b>	<b>587,57</b>	<b>11,96</b>	<b>18,955</b>	<b>0,118</b>	<b>0,124</b>	<b>5,189</b>	<b>64,101</b>	<b>107,15</b>
	<b>5 ДЕНЬ (пятница)</b>																	
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
07/2005	Макароник с маслом сливочным	208	64	64	6,66	0,70	44,61	370,70	17,84	11,44	72,56	0,98	0,06	0,01	0,04	0,02	0,00	
	макаронны		184	184	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	114
	вода		8	8	1,02	0,92	0,06	12,56	4,40	0,96	15,36	0,20	0,02	0,01	0,04	0,02	0,00	10,3
	яйцо куриное столовое		8	8	0,00	0,00	7,98	30,32	0,24	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	75,28
	сахар-песок		4,8	4,8	0	4,7952	0	43,152	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136,76
	масло растительное		4,8	4,8	0,59	0,07	3,67	16,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	90
	сухари панировочные		4,8	4,8	0,064	5,8	0,104	52,88	1,8	1,76	0,2	1,52	0,016	0,04	0	0	0	0,43
	масло сливочное "Крестьянское"		8	8	0,064	5,8	0,104	52,88	1,8	1,76	0,2	1,52	0,016	0,04	0	0	0	6,40
	<i>итого</i>																	17,45
3/2005	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50			5,76	8,85	14,9	165,7	164,9	10,65	107,45	0,49	0,0565	0	0,057	0,522	0,42	
	сыр "Российский"		16	15	3,45	4,35	0	54	20	15,6	0	81,6	0	0,0315	0	0,057	0,06	740
	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	800
	хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0	0	0,462	50
	<i>итого</i>																	17,34
1/н	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	20	1,54	1,6	9,96	52,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0	50
1/н	Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	60
1/н	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	1 шт.	125	4,4	3	6,5	96,2	43,5	15	35	0,8	27,5	0	0,25	0	12,5	236
17/2005	Кофейный напиток с молоком	200			3,55	3,38	25,01	139,74	146,60	14,00	102,50	0,41	0,02	0,04	0,20	1,30	1,30	29,50
	Кофейный напиток		5	5	0,75	0,18	0,35	5,935	0	5	12,5	0,305	0	0	0,05	1,2	0	500
	вода		120	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар-песок		20	20	0	0	19,96	75,8	0,6	0,4	0	0	0	0	0	0	0	75,28
	молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	58	146	120	90	0,1	0,02	0,04	0,15	0,1	1,3	79,64
	<i>итого</i>																	11,97
1/н	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	0,1	0	460
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>703</b>			<b>27,2716</b>	<b>29,771</b>	<b>169,79</b>	<b>1077,23</b>	<b>828,39</b>	<b>116,59</b>	<b>400,11</b>	<b>4,849</b>	<b>27,637</b>	<b>0,0776</b>	<b>0,5582</b>	<b>2,246</b>	<b>14,22</b>	<b>103,26</b>
	<b>Вторая неделя</b>																	
	<b>6 ДЕНЬ (понедельник)</b>																	
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
21/2005	Омлет натуральный	116			11,112	20,31	1,592	235,54	159,02	83,08	14,22	183,26	2,028	0,07	0	0	0,39	
	яйцо куриное ,гр		80	80	10,16	9,2	0	125,6	112	44	9,6	153,6	2	0	0	0	0	10,3
	вода		30	30	0,84	0,96	1,41	17,4	43,8	36,0	4,2	27,0	0	0	0	0	0,39	0
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87
	масло сливочное "Крестьянское"		14	14	0,112	10,15	0,182	92,54	3,2	3,08	0,4	2,66	0,028	0,07	0	0	0	800
	<i>итого</i>																	11,20
5/2009	Консервы овощные закусовые(порции)	60			1,14	5,34	4,62	71,4	189	24,6	9	22,2	0,42	0	0	0	4,2	
	икра кабачковая		65	60	1,14	5,34	4,62	71,4	189	24,6	9	22,2	0,42	0	0	0	4,2	180
	<i>итого</i>																	11,7





10 ДЕНЬ (пятница)		ЗАВТРАК																			
7/9/2005	Тфетели с соусом сметанным с луком	140		12,936	15,37	13,458	247,248	288,295	38,26	21,82	107,49	1,205	0,0223	0,0185	0,0927	2,0315	3,7345				
	говядина(котлетное мясо)б/к	57	9	10,602	9,12	0	124,488	185,25	5,13	12,54	71,44	1,03	0	0	0,08	1,78	0	680	38,76		
	вода	9	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	
	крупа рисовая	7,5	7,5	0,7	0,8	4,5	23,6	11,5	2,35	3,15	7,5	0,15	0	0,015	0	0,14	0	110	0,83		
	лук репчатый	31,5	27	0,378	0	2,214	11,07	47,25	8,37	3,78	15,66	0	0	0	0	0	0	35	1,10		
	масло растительное подсолнечное	9	9	0	3	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136,76	1,23		
	мука пшеничная	6	6	0,41	0	2,76	13,36	7,04	4,6	0	0	0	0	0	0	0,05	0	52,04	0,31		
	соль йодированная	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,04		
12/2005	соус сметанный с луком	50		0,47	1	3,16	24	31,7	2,32	3,74	7,0	0,1	0	0	0	0,11	1,2				
	соус сметанный	46	46																		
	сметана	11,5	11,5	0,2875	1,725	0,39	24	12,535	9,89	0,92	6,9	0,023	0,0173	0,0035	0,0127	0,0115	0,0345	303,64	3,49		
	мука пшеничная	3,4	3,4	0,41	0	2,76	13,36	7,04	4,6	0	0	0	0	0	0	0,05	0	52,04	0,18		
	вода	34,5	34,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00		
	лук репчатый	12	10	0,14	0	0,82	4,1	17,5	3,1	1,4	5,8	0	0	0	0	0	0	35	0,42		
	масло сливочное "Крестьянское"	1	1	0,008	0,725	0,013	6,61	0,2	0,22	0,0	0,19	0,002	0,005	0	0	0	0	800	0,80		
	итого																		47,16		
09/2005	Макаронные изделия отварные	180		6,4	5,746	42,608	251,84	77,25	12,52	9,97	54,4	0,746	0,035	0	0	0	0				
	макаронные изделия в/с	61	61	6,344	0,671	42,517	205,57	75,6	10,98	9,76	53,07	0,732	0	0	0	0	0	114	6,95		
	соль йодированная	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,04		
	масло сливочное "Крестьянское"	7	7	0,056	5,075	0,091	46,27	1,6	1,54	0,2	1,33	0,014	0,035	0	0	0	0	800	5,60		
	итого																		12,60		
09/2014	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		
	итого																		22,00		
7/9	Хлеб пшеничный йодированный	50	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0,08	0,04	0,77	0	50	2,50		
7/9	Хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	60	3,00		
1/2/005	Овоши натуральные свежие (отурья)	60	63,6	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	8,4	25,2	0,36	6	0,018	0,024	0,12	6	50	3,18		
7/9	Фрукты (яблоки)	180	1 шт.	180	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 завтрак	860		28,6855	28,196	137,41	905,588	1301,05	137,38	102,39	322,39	11,02	6,0573	0,1165	0,1567	3,3215	31,735				
	Всего за 10 дней	7598		320,74	309,73	#####	9226,46	#####	3917,27	#####	5254,71	78,73	838,65	1,46	2,89	50,23	517,44				
	Среднее значение за 1 день	759,8		32,1	31,0	130,5	922,6	1214,7	391,7	140,4	525,5	7,9	83,9	0,1	0,3	5,0	51,7				

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