

КОПИЯ ВЕРНА
ДИРЕКТОР МКОУ СОШ №12
Шпачковское муниципальное образование
Иркутская область, Иркутский район

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель начальника отдела
связей с общественностью
и управления
качеством образовательного
процесса
МКОУ СОШ №12
Шпачковское муниципальное образование
(М.И. Ковалева)
« 24 » _____ 2024 год

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель Комитета
образования
администрация Шпачковского муниципального
округа СК
(Н.В.Юркова)
« 24 » _____ 2024 год

УТВЕРЖДАЮ:

(Подпись)
(наименование учреждения организатора питания)
«Шпачковское муниципальное образование»
(Иркутский район)
« 24 » _____ 2024 год

(Подпись)
(наименование учреждения организатора питания)
«Шпачковское муниципальное образование»
(Иркутский район)
« 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»

(Подпись)
Н.В.Котова

Н.В.Котова

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)							Витаминны(мг)	Цена за 1 кг	Стоимость
					Белки	Жиры	Углеводы		К	Са	Mg	P	Fe	A	B1			
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	14.80	8.80	17.20	0.56	0.00	0.01	0.02	0.18	4.00	50
	капуста белокочанная 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	0.14	9.00	35
	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	0.26	4.00	35
	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	0.13	0.63	35
	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	1.00	35
	томатная паста	3	3		0.14	0.00	0.57	3.06	26.25	0.60	1.50	2.04	0.07	0.00	0.01	0.06	1.35	190
	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	136.76
	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	75.28
	соль йодированная	2.5	2.5		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
	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	300
	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
	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	0.02	303.64
	Итого	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
229/2005	Рыба тушеная в томате с овощами		133	119	18.921	1.071	0	85.68	499.8	47.6	65.45	285.6	0.952	0	0	1.547	0	331
	филе минтай		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
	морковь		38	38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	вода		12	9	0.126	0	0.738	3.69	15.75	2.79	1.26	5.22	0	0	0	0	0	0
	лук репчатый		5	5	0	4.995	0	44.95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.9
	масло растительное подсолнечное		2	2	0	0	3.1	12.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136.76
	сахар-песок		4	4	0.3	0	1.2	6.5	52.7	4.7	1.8	4	0.14	0.12	0	0.05	2.7	75.28
	томатная паста		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.76
	соль йодированная		0.01	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87
	лавровый лист																	0.003
	Итого	180			3.58	7.95	28.655	200.85	996.3	19.7	40.55	103.4	1.595	0.05	0	2.275	35	47.071
125/2005	Картофель отварной		235	175	3.5	0.7	28.525	134.75	994	17.5	40.25	101.5	1.575	0	0	2.275	35	8.225
	картофель		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	800
	масло сливочное "Крестьянское"		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.04174
	соль йодированная																	20.87
	Итого	200			0.68	0.28	29.62	132.6	10.6	12.4	3.4	3.4	0.6	0	0	0.24	200	16.27
388/2005	Напиток из плодов шиповника		20	20	0.68	0.28	9.66	56.8	10	12	3.4	3.4	0.6	0	0	0.24	200	280
	плоды шиповника сушеные		20	20	0	0	19.96	75.8	0.6	0.4	0	0	0	0	0	0	0	75.28
	сахар-песок		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.5056
	вода																	0
	Итого																	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	0.77	0	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	60
г/п	Фрукты (апельсины)	180	1 шт.	180	1.6	0.4	15	76	310	70	22	34	0.2	20	0.12	0.06	0.6	110
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
	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	0.1406	6.589	341.9
2 ДЕНЬ (вторник)																		
ОБЕД																		

	вода	187,5	187,5	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	0,00	0,00
сметана	5	5		0,13	0,75	0,17	10,30	5,45	4,30	0,40	3,00	0,01	0,00	0,01	0,00	0,01	0,02	303,64	1,52
<i>итого</i>																			7,57
Птица, тушенная в соусе с овощами	270																		
бройлер-цыпленок	177,8	128		28,298	35,206	25,973	547,522	1084,18	60,648	154,098	328,47	27,62	89,949	0,0114	0,005	15,535	26,97		
масло растительное подсолнечное	10,8	10,8		23,936	20,608	0,0	281,6	374	10,2	110,08	218,88	1,792	89,6	0	0	13,696	2,304	200	35,56
картофель	121	90		1,8	0,36	14,67	69,3	511,2	9,0	20,7	52,2	0,81	0	0	0	1,17	18	35	4,24
морковь	57,6	45		0,585	0	3,105	15,75	90	12,15	12,15	17,1	24,75	0,315	0	0	0,45	2,25	35	2,02
лук репчатый	21,6	18		0,252	0	1,476	7,38	31,5	5,58	2,52	10,44	0	0	0	0	0	1,8	35	0,76
горошек зеленый консервированный	14,4	9		0,3	0	0,65	4	9,9	2	2,1	6,2	0	0	0	0	0,07	1	290	4,18
соль йодированная	2	2		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,04
Соус сметанный с томатом	90																		
сметана	22,5	22,5		0,5625	3,375	0,765	46,35	24,525	19,35	1,8	13,5	0,045	0,0338	0	0	0	0	303,64	6,83
мука пшеничная в/с	6,7	6,7		0,6901	0,0737	4,623	22,378	11,792	1,608	2,948	7,705	0,141	0	0,0114	0,005	0,0804	0	52,04	0,35
вода	67,5	67,5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
томатная паста	3,6	3,6		0,1728	0	0,684	3,672	31,5	0,72	1,8	2,448	0,083	0	0	0	0,0684	1,62	190	0,68
соль йодированная	1	1		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,02
<i>итого</i>																			56,15
Кисель из яблок	200																		
яблоки свежие	34	30		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		
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
Хлеб пшеничный	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
Хлеб ржаной	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
Овощи натуральные свежие	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
(огурцы)	180	1 шт.	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
Вес за 10 дней	1110,5			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	###		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 грамм.