

СОГЛАСОВАНО:

Управляющее Регионального Центра
по Ставропольскому краю

(подпись)

« 09 » января 2024 год

СОГЛАСОВАНО:

ШКОЛУ «Средняя общеобразовательная школа №7»

(наименование учреждения)

Директор

(А.А. Пашков)

(подпись)

« 09 » января 2024 год

УТВЕРЖДАЮ:

Организатор питания

(наименование учреждения)

(подпись)

« 09 » января 2024 год

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ШПАКОВСКОГО 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»

А. Кондр

Н.В.Котова

868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0,24	6,52
г/л	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0	1,48			
70/2005	Оноши натуральные соевые (соевые)	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	9,90			
	Итого за завтрак	529	22,80	28,48	54,91	727,06	432,24	46,54	45,84	233,66	3,49	70,35	0,08	0,19	3,84	7,23	81,23			
	5 ДЕНЬ (пятница)																			
	ЗАВТРАК																			
229/2005	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	13,87	11,78	5,95	149,37	377,04	34,98	41,24	213,58	0,93	504,01	0,10	0,10	1,39	4,92	42,63			
312/2005	Пюре картофельное	150	3,27	5,11	22,10	147,57	764,57	42,44	32,99	96,75	1,19	29,05	0,01	0,04	1,69	25,97	11,65			
г/л	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0	2,22			
377/2005	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,17	60,05	24,25	5,6	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8	3,05			
	Итого за завтрак	500	20,35	18,60	77,75	529,59	1759,96	122,82	105,72	362,84	7,40	543,06	0,16	0,20	3,55	53,68	59,57			
				14,79	58,46	435,59														

Вторая неделя

	6 ДЕНЬ (понедельник)																			
	ЗАВТРАК																			
395/2005	Вареники из полуфабриката промышленного производства (с фаршем картофельным)	200	16,07	4,12	29,60	219,73	88,20	59,19	25,90	103,50	0,51	42,97	0,98	0,00	0,00	0,00	36,50			
213/2014	Йогурт варенье	1 шт./40	5,08	4,60	0,28	63,00	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00	0,03	0,18	0,00	0,00	11,01			
г/л	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0	2,22			
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (в асептической)	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	22,96			
50/2009	Консервы овощные закусочные (пюре кабачковая)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	189	24,6	9	22,2	0,42	0	0	0	0	4,2	10,24			
	Итого за завтрак	530	25,60	15,16	69,64	524,73	611,30	127,59	58,20	241,40	5,21	142,97	1,06	0,20	0,86	8,20	82,93			
	7 ДЕНЬ (вторник)																			
	ЗАВТРАК																			
173/2005	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Груулес"	200	7,28	5,64	40,68	240,81	139,16	136,14	72,94	237,96	3,37	20,90	0,23	0,18	0,52	1,24	11,55			
3/2005	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,88	15,01	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	61,5	0,048	0,0255	0,477	0	17,46			
377/2005	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,17	60,05	24,25	5,6	3	5,6	0,4	0	0	0	0	2,8	3,05			
г/л	Варени в индивидуальной упаковке	50	0,75	0,25	10,5	48	174	4	21	14	0,18	0	0	0,01	0	5	8,00			
	Итого за завтрак	500	13,93	14,77	81,35	514,51	396,16	310,64	108,04	286,26	4,47	82,40	0,28	0,22	0,99	9,04	40,06			
	8 ДЕНЬ (среда)																			
	ЗАВТРАК																			
292/2005	Пшеница, тушеная в соусе с овощами	300	35,04	31,93	28,83	557,34	1157,60	78,52	82,60	328,60	4,50	1056,80	0,28	0,36	13,19	27,30	61,09			

868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0	0,03	0	0	0	0,03	0	0	0	0,24	6,52
г/л	Хлеб пшеничный поджаренный	30	1,54	0,6	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,032	0,016	0,308	0	0	0	0,22	2,22
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	0	0	0	2,28
70/2005	Овощи натуральные соевые(соевые)	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	0,12	6	9,90	9,90
	Итого за завтрак	620	40,25	33,25	87,29	825,04	1309,10	110,92	113,80	414,55	6,06	1062,80	0,35	0,41	13,78	33,54	82,02			
	9 ДЕНЬ (четверг)																			
	ЗАВТРАК																			
258/2014	Шиншель 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	24,02	0,10	0,11	1,06	7,07	44,30			
312/2005	Пюре картофельное	150	3,27	5,11	22,10	147,57	764,57	42,44	32,99	96,75	1,19	29,05	0,01	0,04	1,69	25,97	11,65			
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	0	0	1,58	1,58
г/л	Хлеб пшеничный поджаренный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0	2,22			
70/2005	Овощи натуральные соевые (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			
	Итого за завтрак		20,58	14,67	65,07	469,47	1380,10	116,15	106,26	350,50	3,51	132,87	0,19	0,20	3,52	48,04	69,67			
	10 ДЕНЬ (пятница)																			
	ЗАВТРАК																			
223/2005	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/57	28,23	20,58	54,42	516,93	397,17	408,91	55,49	447,01	0,97	44,55	0,00	0,39	0,09	0,00	83,77			
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	10,62			
г/л	Фрукты (яблоки)	1 шт./200	0,8	0,8	19,6	94	556	32	18	22	4,4	0	0	0	0	20	19,00			
	Итого за завтрак		29,33	21,44	111,99	762,19	1027,39	449,59	75,89	480,91	6,21	54,55	0,00	0,43	0,21	21,20	113,39			
	Всего за 10 дней		246,1	206,2	839,0	6198,1	9658,2	2363,7	896,9	3507,7	52,3	2422,8	2,4	2,8	35,5	307,3	767,2			
	Среднее значение за 1 день		24,6	20,6	83,9	619,8	965,8	236,4	89,7	350,8	5,2	242,3	0,24	0,28	3,5	30,7	76,72			