

СОГЛАСОВАНО:

И.О. Начальника Юго-Восточного территориального управления Роспотребнадзора по СПб в Пушкинском районе
356240
В.В.Евтуева
(подпись)
ул. Почтовая, д. 40
Пушкинский район

« 20 » июля 2023 ГОД

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №15»
(наименование учреждения)

Директор (Е.В.Сиденко)

« 20 » июля 2023 ГОД

УТВЕРЖДАЮ:

Организатор питания

(подпись)
«Специализированное учреждение питания "Специализированная столовая №15"»

« 20 » июля 2023 ГОД

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

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

№ 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	A	B1	B2	PP	C					
																		Ж	Мg	P	Fe
Первая неделя																					
	1 ДЕНЬ (понедельник)																				
	ЗАВТРАК																				
183/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	6,5	5,5	44,8	261,5	258,5	186,9	55,9	233,2	3,0	29,3	0,0	0,1	1,6	1,7					14,23
3/2005	Булгурод с сыром	50	5,8	8,88	15,01	165,65	58,75	164,90	11,10	28,70	0,52	52,00	0,05	0,03	0,48	0					17,19
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4					20,36
г/п	Вафли в индивидуальной упаковке	50	0,75	0,25	10,5	48	174	4	21	14	0,18	0	0	0,01	0	5					8,37
г/п	Фрукты (апельсины)	1 шт./200	1,6	0,4	15	76	310	70	22	34	0,2	20	0,12	0,06	0,6	76					21,00
	Итого за завтрак		15,7	15,2	105,5	643,2	1041,3	439,8	118,0	323,9	6,7	101,3	0,2	0,2	3,1	86,7					81,15
	2 ДЕНЬ (вторник)																				
	ЗАВТРАК																				
300/2014	Птица отварная	90	18,99	12,24	0,00	185,63	160,20	35,10	18,00	128,70	1,62	18,00	0,03	0,12	4,32	0,00					40,43
139/2005	Капуста тушеная	150	3,54	6,20	15,00	131,35	565,38	86,14	32,10	62,75	1,21	76,00	0,06	0,08	1,33	79,36					10,05
г/п	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					1,41
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0					1,44
г/п	Фрукты (яблоки)	1 шт./200	0,8	0,8	19,6	94	556	32	18	22	4,4	10	0	0,04	0	20					17,00
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					1,65
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	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					6,68
	Итого за завтрак		26,77	20,14	67,87	565,63	1423,23	181,84	93,90	283,37	8,77	110,00	0,14	0,28	6,08	105,36					78,66
	3 ДЕНЬ (среда)																				
	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					82,35
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					12,93
г/п	Фрукты (бананы)	1 шт./200	3	1	42	192	696	16	84	56	0,18	40	0	0,1	0	20					16,00
	Итого за завтрак		35,00	25,38	121,49	854,29	1300,13	550,43	170,49	619,21	2,13	106,67	0,04	0,65	0,26	21,30					111,28
	4 ДЕНЬ (четверг)																				
	ЗАВТРАК																				
268/2005	Биточек из говядины с маслом сливочным	90/9	14,99	23,42	16,08	332,96	257,18	16,60	22,12	146,48	2,16	40,50	0,03	0,15	3,41	0,99					52,08
309/2005	Макаронные изделия отварные	150	5,35	4,4	35,62	206,9	64,46	10,35	8,32	45,38	0,62	23,85	0	0	0	0					9,79

8/8/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0,03	0	0	0	0	0,24	6,46
1/п	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	1,41
7/1/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	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	6,68
	Итого за завтрак		22,80	28,48	94,92	727,06	432,24	46,55	45,84	233,66	3,49	70,35	0,08	0,19	3,84	76,42
	5 ДЕНЬ (пятница)															
	ЗАВТРАК															
22/9/2005	Рыба, тушенная 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	42,11
31/2/2005	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	12,15
1/п	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	2,11
3/7/2005	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,17	60,05	24,25	5,6	3	5,6	0,4	0	0	0	2,8	2,85
1/п	Фрукты (яблоки)	1 шт./200	0,8	0,8	19,6	94	556	32	18	22	4,4	10	0	0,04	0	17,00
7/1/2005	Овощи натуральные свежие (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	7,43
	Итого за завтрак		20,71	18,71	80,28	541,53	1933,96	131,22	117,73	378,43	7,94	622,86	0,19	0,23	3,84	83,65

Вторая неделя

	6 ДЕНЬ (понедельник)															
	ЗАВТРАК															
3/9/2005	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	44,23
21/3/2014	Яйца вареные	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	7,36
1/п	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	2,11
3/9/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	4	20,36
5/0/2009	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	189	24,6	9	22,2	0,42	0	0	0	4,2	9,28
1/п	Фрукты (апельсины)	1 шт./200	1,6	0,4	15	76	310	70	22	34	0,2	20	0,12	0,06	0,6	21,00
	Итого за завтрак		27,20	15,56	84,64	600,73	921,30	197,59	80,20	275,40	5,41	162,97	1,18	0,26	1,46	84,34
	7 ДЕНЬ (вторник)															
	ЗАВТРАК															
1/7/2005	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	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	11,81
3/2/005	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	17,19
3/7/2005	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,17	60,05	24,25	5,6	3	5,6	0,4	0	0	0	2,8	2,85
1/п	Фрукты (яблоки)	1 шт./200	0,8	0,8	19,6	94	556	32	18	22	4,4	0	0	0	20	17,00
	Итого за завтрак		13,98	15,32	90,46	560,51	778,16	338,64	105,04	294,26	8,69	82,40	0,28	0,21	1,00	48,84

8/8/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0,03	0	0	0	0	0,24	6,46
1/п	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	1,41
7/1/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	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	6,68
	Итого за завтрак		22,80	28,48	94,92	727,06	432,24	46,55	45,84	233,66	3,49	70,35	0,08	0,19	3,84	76,42
	5 ДЕНЬ (пятница)															
	ЗАВТРАК															
22/9/2005	Рыба, тушенная 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	42,11
31/2/2005	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	12,15
1/п	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	2,11
3/7/2005	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,17	60,05	24,25	5,6	3	5,6	0,4	0	0	0	2,8	2,85
1/п	Фрукты (яблоки)	1 шт./200	0,8	0,8	19,6	94	556	32	18	22	4,4	10	0	0,04	0	17,00
7/1/2005	Овощи натуральные свежие (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	7,43
	Итого за завтрак		20,71	18,71	80,28	541,53	1933,96	131,22	117,73	378,43	7,94	622,86	0,19	0,23	3,84	83,65

Вторая неделя

	6 ДЕНЬ (понедельник)															
	ЗАВТРАК															
3/9/2005	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	44,23
21/3/2014	Яйца вареные	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	7,36
1/п	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	2,11
3/9/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	4	20,36
5/0/2009	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	189	24,6	9	22,2	0,42	0	0	0	4,2	9,28
1/п	Фрукты (апельсины)	1 шт./200	1,6	0,4	15	76	310	70	22	34	0,2	20	0,12	0,06	0,6	21,00
	Итого за завтрак		27,20	15,56	84,64	600,73	921,30	197,59	80,20	275,40	5,41	162,97	1,18	0,26	1,46	84,20
	7 ДЕНЬ (вторник)															
	ЗАВТРАК															
1/7/2005	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	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	11,81
3/2/2005	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	17,19
3/7/2005	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,17	60,05	24,25	5,6	3	5,6	0,4	0	0	0	2,8	2,85
1/п	Фрукты (яблоки)	1 шт./200	0,8	0,8	19,6	94	556	32	18	22	4,4	0	0	0	20	17,00
	Итого за завтрак		13,98	15,32	90,46	560,51	778,16	338,64	105,04	294,26	8,69	82,40	0,28	0,21	1,00	48,84

