

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Северная Пальмира СК»

М. Б. Кулев

2025 год



СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ СОШ № 10 с. Вознесеновское

 Л. А. Филалкина

2025 год



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ – РАСКЛАДКА

для организации горячего питания

детей с ограниченными возможностями здоровья

МКОУ СОШ № 10 с. Вознесеновское Апанасенковского муниципального округа

«2025 учебный год»

содержание

Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Кал	Витамин					Минеральные вещества			Mg	Fe
						B1	C	A	E		Ca	P			

1 день

Завтрак															
2) Закуска из творога со сухофруктами	220/80	30,50	22,08	73,70	616,90	0,1	1,04	21,8	0	484,2	489,83	224,3	0,82		
77 Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	60	0	2,8	0	0	5,7	5,6	3	0,4		
1 бутерброд с маслом	40/10	5,88	15,01	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,1	0,57	0,1		0		
Итого за завтрак	607	36,40	30,96	103,91	842,55	58,85	168,74	32,90	28,70	490,42	495,53	227,30	1,22		
Обед															
15 Сметана тушеная	100	1,3	7,77	9,97	113	0,05	26,45	0,005	1,08	76,6	53,92	25,55	0,8		
14 Борщ с капустой и картофелем	250	3,56	5,12	14,17	127,75	0,1	6,7	0	3,1	54,18	99,5	34,45	1,73		
90 Свежий салат с томатом	100/50	11,7	10,53	4,6	160,02	0,059	2,24	41,74	0	43,2	94,33	5,28	0,81		
02 Макароны из твердых сортов пшеницы	180	7,33	6,4	41,73	254,66	0,13	0	0	1,06	9,33	14,66	48	1,06		
10 Сок фруктовый	200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0	8	14	8	2,8		
70 Чай с лимоном	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12		
10 Чай зеленый	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2		
Итого за обед	960	30,09	30,72	124,07	969,03	0,439	39,39	41,74	6,08	207,91	356,51	127,7	8,52		

2 день

Завтрак															
81 Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	250	7,18	4	50,27	267,86	35,85	1,39	21,4	0,86	155,95	0	1,2	1,2		
176 Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0		
3 Бутерброд с сыром	40/10	5,8	8,875	15,005	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	0,1	0,477	0		
70 Чай с лимоном	30	1,54	5,4	14,4	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,308	0		
70 Чай зеленый	20	1,12	0,02	6,67	37,6	3,6	0	0	7,6	31,2	9,8	0,52	0,52		
Итого за завтрак	550	15,74	18,295	101,32	581,16	136,45	174,29	41,7	50,28	164,79	31,3	11,785	1,72		
Обед															
87 Шри из свежей капусты и картофеля	250	1,8	5	6,9	86,6	0	33,4	0,2	2,2	19,3	51,5	22,13	0,83		
129 Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	100/50	10,38	5,63	3,62	112,38	0,058	3,91	5,05	0,024	36,58	125,57	28,54	0,65		
75 Макароны тушеная	100	1,3	7,77	9,96	113	0,05	26,45	0,005	1,08	76,66	53,92	25,55	0,8		
110 Картофель отварной	180	3,81	5,76	30,68	189,7	0,21	27,99	0	0,016	19,52	106,25	39,08	1,55		
140 Каша из сухих фруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0		
70 Чай с лимоном	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12		
70 Чай зеленый	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2		
Итого за обед	960	22,49	24,86	104,56	809,28	0,398	91,75	5,25	4,16	170,66	426,74	121,72	5,15		

3 день													
Завтрак													
Сметанник натуральный	116	13,05	23,24	2,47	271,04	0,1	0,65	26,4	0	19,6	19,88	8,66	0,8
Консервы овощные мясорубочные пюре													
картофель (пюре)	100	1,9	8,9	7,7	119	0	7	0	0,6	7,7	37	15	0,4
Каша гречневая с маслом	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	1,3	0	0	62,1	53,5	18,7	0,3
Хлеб пшеничный	30	1,54	5,4	14,4	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,308	0
Хлеб ржаной	20	1,12	0,02	6,67	37,6	3,6	0	0	0	7,6	31,2	9,8	0,52
Мясо свинное вымоченное 1 шт	100	0,4	0,4	9,9	47	0,3	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12
Итого за завтрак	566	20,71	39,96	48,44	480,04	29,1	14,15	33,4	17,2	97,32	141,58	52,468	2,02
Обед													
Суп картофельный с горохом	250	5,97	5,52	20,14	155,67	0,1	11	0,2	0,2	22	30	35,51	87,55
Колбаса рубленная из бифштекса с соусом сметанным	100/50	17,14	21,36	13,79	313,03	0	1,76	0,13	0,71	11,09	190,61	22,8	1,34
Каша гречневая рассычатая	180	10,38	7,781	51,03	320,97	0	0	0	0,4	58,94	245,69	181	6,08
Кисель из сухофруктов	200	0,1	0	26,9	110,2	0	3	0	0	5	15,2	0,1	0,1
Консервы овощные мясорубочные пюре													
картофель (пюре)	100	1,9	8,9	7,7	119	0	7	0	0,8	7,7	37	15	0,5
Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	2,4	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
Итого за обед	960	40,69	44,261	153,56	1249,07	0,2	22,76	0,33	2,98	121,33	598,6	260,83	96,89
4 день													
Завтрак													
Каша пшенная молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	10,76	16,00	47,80	378,57	0,25	1,14	65,24	0,86	3,23	0,06	0,49	1,18
Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0
Бутерброд с маслом	40/10	5,8	8,88	15,01	165,65	58,75	16,49	11,1	28,7	0,52	0,1	0	0
Хлеб пшеничный	30	1,54	5,4	14,4	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,308	0
Хлеб ржаной	20	1,12	0,02	6,67	37,6	3,6	0	0	0	7,6	31,2	9,8	0,52
Итого за завтрак	550	19,32	30,3	98,85	691,87	100,85	17,404	85,54	50,28	12,07	31,36	10,598	1,7
Обед													
Суп картофельный с грибами	100	0,78	4,66	5,98	67,8	0,03	15,87	0,005	0,65	46	32,35	15,33	0,8
Суп картофельный с грибами	250	1,7	2,7	13,3	85,2	0,1	16,5	0,2	0,3	23,6	55,1	14,18	0,58
Цицки из бифштекса	100/280	31,02	22,44	47,69	561	434,61	41,22	46,75	250,15	3,66	48,96	65,1	1,7
Кисель из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0
Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	2,4	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
Итого за обед	910	38,7	30,5	120,37	1021,6	434,84	75,59	46,95	251,94	91,86	225,91	101,03	4,4

5 /счб/													
Загрузка													
Время работы машины на территории	250	8,8	5,3	30,4	307,0	0,3	1,4	1,4	0,9	161,9	0,0	0,6	1,2
Число смен	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0
Время смен	40/10	5,8	8,875	15,005	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	0,1	0,477	0
Число машин	30	1,54	5,4	14,4	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,308	0
Число машин	20	1,12	0,02	6,67	37,6	3,6	0	0	0	7,6	31,2	9,8	0,52
Итого за смену	550	17,4	19,595	81,445	620,3	100,85	174,29	21,7	50,28	170,74	31,3	11,185	1,72
Обед													
Число машин с механизмом	250	2,3	5,3	16,4	122,4	0,1	16,8	0,2	2,5	27,8	28	24,17	0,9
Время работы (смены) с смен	100/50	11,36	14,14	10,18	212,79	0	1,7	0	0,5	15,6	6,5	69,75	1,8
Число машин	180	10,38	7,781	51,03	330,97	0	0	0	0,4	58,94	245,69	181	6,08
Время работы	100	2,03	3,67	7,88	77	0,05	28,47	0	0	58,75	40,67	0,5	0,5
Число из смен	200	0,1	0	26,9	110,2	0	3	0	0	5	15,2	0,1	0,1
Число машин	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12
Число машин	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
Итого за смену	100	0,4	0,4	9,9	47	0,3	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12
Итого за обед	1060	31,77	31,99	156,29	1126,56	0,55	49,97	0,20	12,34	208,69	428,44	282,16	10,82
6 /счб/													
Загрузка													
Время работы машины	220/80	22,2	19,4	83,27	597,08	0,1	0,9	21,8	0	461,55	438,06	67,1	0,82
Число машин	200/7	0,1	0	15,2	60	0	2,8	0	0	5,7	5,6	3	0,4
Время работы с смен	40/10	5,8	8,88	15,01	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	0,1	0	0
Число машин	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,05	16	11	2,2
Итого за смену	657	28,50	28,68	123,28	869,73	58,85	178,60	32,90	28,70	469,82	459,76	81,10	3,42
Обед													
Число машин с смен	250	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,8	0,1	4	35,6	48,8	35,57	2,05
Число машин	180	10,43	6,9	46,5	285	0	0	0	0	16,9	137	26	0,6
Число машин	100/50	11,7	10,53	4,6	160,02	0,059	2,24	41,74	0	43,2	94,33	5,28	0,81
Число машин	100	0,78	4,66	5,98	67,8	0,03	15,87	0,005	0,65	46	13,35	15,23	0,8
Число машин	200	0,1	0	26,9	110,2	0	3	0	0	5	15,2	0,1	0,1
Число машин	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12
Число машин	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
Итого за смену	100	0,4	0,4	9,9	47	0,3	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12
Итого за обед	960	34,21	28,59	145,38	1040,92	0,689	30,91	42,04	13,49	189,3	420,06	89,42	5,8

7 месц.

Итого за период													
Итого за период	350	10,76	16,00	47,80	378,57	0,25	1,14	65,24	0,86	3,23	0,06	0,49	1,18
Итого за период	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0
Итого за период	40,10	5,8	8,875	15,005	165,65	58,75	16,49	11,1	28,7	0,52	0,1	0,477	0
Итого за период	30	1,54	5,4	14,4	52,4	2,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,308	0
Итого за период	20	1,12	0,02	6,67	37,6	3,6	0	0	0	7,6	31,2	9,8	0,52
Итого за период	450	19,32	30,295	98,845	691,87	100,85	174,04	85,54	50,28	12,07	31,36	11,075	1,7
Итого													
Итого за период	100	1,3	7,77	9,97	113	0,05	26,45	0,005	1,08	36,6	53,92	25,55	0,8
Итого за период	250	3,9	2,8	19	117	0,1	6	0,2	0,4	21	22	27,28	1,13
Итого за период	100,50	11,36	14,14	10,18	212,79	0	1,7	0	0,5	15,6	6,5	69,75	1,8
Итого за период	180	10,38	7,781	51,03	320,97	0	0	0	0,4	58,94	245,69	181	6,08
Итого за период	200	0,67	0,09	32,02	132,8	0,02	0,73	0	0,01	32,48	23,44	17,46	0,7
Итого за период	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12
Итого за период	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	36,1	5,7	1,2
Итого за период	960	32,81	33,281	156,2	1126,76	0,27	34,88	0,2	3,23	221,22	431,65	327,46	11,83

8 месц.

Итого за период													
Итого за период	250	8,8	5,3	30,4	307,0	0,3	1,4	1,4	0,9	161,9	0,0	0,6	1,2
Итого за период	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0
Итого за период	40,10	5,8	8,875	15,005	165,65	58,75	16,49	11,1	28,7	0,52	0,1	0,477	0
Итого за период	30	1,54	5,4	14,4	52,4	2,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,308	0
Итого за период	20	1,12	0,02	6,67	37,6	3,6	0	0	0	7,6	31,2	9,8	0,52
Итого за период	550	17,4	19,595	81,445	620,3	100,85	174,29	21,7	50,28	170,74	31,3	11,185	1,72
Одча													
Итого за период	100	2,03	3,67	7,88	77	0,05	28,47	0	0	58,75	40,67	20,85	0,5
Итого за период	250	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,8	0,3	4	35,6	48,8	35,57	2,05
Итого за период													
Итого за период	100,280	26,65	28,9	23,02	438,99	0,3	29,87	0	4,36	60,87	21,47	205,85	5,29
Итого за период	200	0,16	0,16	23,88	94,60	111,80	6,80	3,60	4,40	0,88	0,00	0,00	4,00
Итого за период	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12
Итого за период	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
Итого за период	910	39,64	38,83	106,28	1001,49	112,45	74,94	3,9	13,6	172,7	191,04	268,69	13,16

9 день													
Курсовые													
Средняя стоимость продукции в млн руб.	250	7,18	4	50,27	267,86	35,85	1,39	21,4	0,86	155,95	0	1,2	1,2
Из них: с учетом	40/10	5,8	8,875	15,005	165,65	58,75	16,49	11,1	28,7	0,57	0,1	0,477	0
с учетом	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0
с учетом	30	1,54	5,4	14,4	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,308	0
с учетом	20	1,12	0,02	6,67	37,6	3,6	0	0	7,6	31,2	9,8	0,52	0,52
Итого за курсовые (млн)	550	15,74	18,295	101,32	581,16	136,45	17,429	41,7	50,28	164,79	31,3	11,785	1,72
10 день													
Средняя стоимость продукции в млн руб.	250	2,12	2,85	17,31	104,33	466,20	15,60	23,50	59,65	0,77	200,00	1,16	16,50
Из них: с учетом	40/10	17,14	21,36	13,79	313,03	0	1,76	0,13	0,71	11,09	190,61	22,8	1,34
с учетом	180	7,33	6,4	41,73	254,66	0,13	0	0	1,06	9,33	14,66	48	1,06
с учетом	200	0,67	0,09	32,02	132,8	0,02	0,73	0	0,01	32,48	23,44	17,46	0,7
с учетом	100	1,9	8,9	7,7	119	0	7	0	0,6	7,7	37	15	0,4
с учетом	30	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12
с учетом	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
Итого за курсовые	960	34,36	40,3	146,55	1154,02	466,45	25,09	23,63	62,87	77,97	545,81	110,84	21,32
10 день													
Средняя стоимость продукции в млн руб.	250	5,47	4,75	17,95	150,60	0,09	0,83	33,00	0,00	163,00	136,88	26,68	0,00
Из них: с учетом	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0
с учетом	40/10	5,8	8,875	15,005	165,65	58,75	16,49	11,1	28,7	0,52	0,1	0,477	0
с учетом	30	1,54	5,4	14,4	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,308	0
с учетом	20	1,12	0,02	6,67	37,6	3,6	0	0	7,6	31,2	9,8	0,52	0,52
Итого за курсовые	550	14,03	19,045	68,995	463,3	100,69	17,373	53,3	49,42	171,84	168,18	37,265	0,52
Общая													
Средняя стоимость	100	0,78	4,66	5,98	67,8	0,03	15,87	0,005	0,65	46	32,35	15,33	0,8
с учетом	250	2,3	3,1	16,4	122,4	0,1	16,8	0,2	2,5	27,8	28	24,17	0,9
с учетом	100/30	10,38	5,63	3,63	112,38	0,058	3,91	5,05	0,024	36,58	125,57	28,54	0,65
с учетом	180	1,34	13,18	23,3	232,25	0	0	0	0,4	31,58	92,9	21,77	0,7
с учетом	200	1	0,2	19,6	81,4	0	4	0	0	8	14	8	2,8
с учетом	30	5,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12
с учетом	10	7	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
Итого за курсовые	960	23	29,67	102,9	848,43	0,268	40,58	5,25	4,414	166,56	372,92	104,23	7,17
с учетом	147/30	51,3	557,73	2125,2	16091,57	1819,514	1899,3	534,3	750,394	3540,7	5419,29	2248,75	200,82
с учетом	147/3	51,3	55,773	212,52	1609,157	181,9514	189,23	53,43	75,0394	354,07	541,929	224,875	20,082

Метод составления нормативных документов

1. Списание продукции на производство для обучающихся по курсу обучающихся в учреждениях (образовательных учреждениях) под редакцией Тугелькина В.А.

2. Таблица материального состава и калькуляции российских продуктов питания. Сухарин И.М., Тугелькин В.А. - Москва, 2015г.