

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Севенная Пальмира СК»

М. Б. Кулев

2024 год



СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ «СОШ №10» с. Вознесенское

Д. А. Филкина

2024 год



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ – РАСКЛАДКА

Для организации горячего питания детей (обед) из многодетных семей

обучающихся 5-11 классов

МКОУ «СОШ № 10» с. Вознесенское Апанасенковского муниципального округа

«2024/2025 учебный год»

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)											Витамины(мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		К	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C						
Первая неделя																						
1 ДЕНЬ (понедельник)																						
ОБЕД																						
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	250	5,97	5,52	20,14	155,67	474,89	29,54	35,51	87,55	1,87	0,01	0,18	0,04	1,26	11,63						
278/2017	Тертель с соусом красным основным	100/65	15,66	19,78	16,54	324,35	294,71	20,36	26,20	147,58	1,95	0,00	0,02	0,12	2,98	4,50						
202/2017	Макаронные изделия отварные	150	5,35	4,40	35,62	206,90	64,46	10,35	8,32	45,38	0,62	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00						
г/п	Хлеб пшеничный	30	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0						
г/п	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0						
52/2017	Салат из свежлы отварной	80	0,86	3,05	5,01	50,91	0,00	21,09	0,00	0,00	0,79	0,00	0,01	0,02	0,00	5,70						
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	31,76	126,40	0,60	0,60	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24						
Итого за обед			905	31,14	38,39	125,87	952,83	878,86	93,94	85,23	321,11	6,04	0,04	0,21	0,18	4,55	22,07					
2 ДЕНЬ (вторник)																						
ОБЕД																						
103/2017	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,81	2,91	20,71	121,53	475,90	15,10	24,05	63,50	0,80	0,00	0,00	0,00	1,08	16,50						
260/2017	Гуляш	100	16,50	15,66	2,81	221,53	305,77	11,33	21,26	138,80	2,25	0,00	0,00	0,00	3,71	2,44						
302/2017	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,69	5,78	38,77	237,56	118,20	16,90	58,90	137,00	4,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
70/7/2017	Овощи по сезону (огурец свежий)	80	0,48	0,08	2	11,2	112,8	18,4	11,2	33,6	0,48	0	0,024	0,032	0,16	8						
376/2017	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						
г/п	Хлеб пшеничный	30	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7,0	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0						
г/п	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0						
Итого за обед			890	31,44	30,07	96,06	748,07	1069,72	76,53	132,81	437,62	8,78	0,00	0,02	0,03	5,26	26,94					
3 ДЕНЬ (среда)																						
ОБЕД																						
82/2017	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,92	11,64	114,06	363,08	37,83	24,65	52,72	1,11	0,01	0,02	0,04	0,69	19,99						
235/2017	Шиндель рыбный натуральный с маслом сливочным	100/5	14,54	8,53	10,54	173,71	390,59	54,71	48,58	209,13	0,90	0,04	0,10	0,11	1,06	7,07						
125/2017	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	180	3,39	5,17	27,63	170,97	962,76	16,95	38,99	98,31	1,53	0,00	0,00	0,00	2,20	33,90						
73/2017	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	60	0,95	4,45	3,85	59,5	157,5	20,5	7,5	18,5	0,35	0	0	0	0	3,5						
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	31,76	126,40	0,60	0,60	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24						
г/п	Хлеб пшеничный	30	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0						
г/п	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0						

	Итого за обед	860	24.11	29.71	102.22	733.24	1918.73	142.59	134.92	419.26	4.70	0.05	0.12	0.15	4.26	64.70
	4 ДЕНЬ (четверг)															
	ОБЕД															
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2.03	5.90	10.39	106.71	406.37	35.11	22.93	52.07	0.39	0.01	0.00	0.01	0.66	28.97
291/2017	Плов из пшеницы	280	25.85	20.23	39.74	467.50	362.18	36.02	38.96	208.46	3.05	40.80	0.14	0.23	9.00	3.00
52/2017	Салат из свежих отварной	80	0.86	3.05	5.01	50.91	0.00	21.09	0.00	0.00	0.79	0.00	0.01	0.02	0.00	5.70
399/2017	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1.00	0.20	20.20	92.00	240.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.40	4.00
г/л	Хлеб пшеничный	30	1.54	5.4	9.96	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0	0	0.308	0
г/л	Хлеб ржаной	30	1.32	0.24	6.84	36.2	18.8	6.8	8.2	24	0.46	0	0	0	0	0
	Итого за обед	875	32.60	35.02	92.14	805.72	1052.75	118.22	85.09	315.13	7.81	40.81	0.15	0.26	10.37	41.67
	5 ДЕНЬ (пятница)															
	ОБЕД															
101/2017	Суп картофельный с крупой	250	2.12	2.85	17.31	104.33	466.20	14.50	23.50	59.65	0.77	0.00	0.00	0.00	1.16	16.50
294/2017	Колбета куриная	100/5	17.74	8.13	13.32	198.68	228.84	13.92	66.456	136.72	1.362	46.522	0.0465	0.0465	7.5052	1.195
171/2017	Каши рассыпчатая гречневая	180	8.74	6.12	42.92	266.18	116.45	49.47	67.78	206.63	5.53	0.03	0.37	0.14	2.89	0.00
47/2017	Салат из квашенной капусты	80	2.30	7.10	9.30	110.00	0.00	61.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.03	0.04	0.00	36.70
258/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0.00	31.76	126.40	0.60	0.60	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24
г/л	Хлеб пшеничный	30	1.54	5.4	9.96	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0	0	0.308	0
г/л	Хлеб ржаной	30	1.32	0.24	6.84	36.2	18.8	6.8	8.2	24	0.46	0	0	0	0	0
	Итого за обед	875	34.20	29.84	131.41	894.19	856.29	151.49	172.94	443.60	9.47	46.55	0.45	0.23	11.86	54.64
	6 ДЕНЬ (понедельник)															
	ОБЕД															
82/2017	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1.93	5.92	11.64	114.06	363.08	37.83	24.65	52.72	1.11	0.01	0.02	0.04	0.69	19.99
291/2017	Плов из пшеницы	225	25.85	20.23	39.74	467.50	362.18	36.02	38.96	208.46	3.05	40.80	0.14	0.23	9.00	3.00
52/2017	Салат из свежих отварной	80	0.86	3.05	5.01	50.91	0.00	21.09	0.00	0.00	0.79	0.00	0.01	0.02	0.00	5.70
258/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0.00	31.76	126.40	0.60	0.60	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24
г/л	Хлеб пшеничный	30	1.54	5.4	9.96	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0	0	0.308	0
г/л	Хлеб ржаной	30	1.32	0.24	6.84	36.2	18.8	6.8	8.2	24	0.46	0	0	0	0	0
	Итого за обед	820	31.94	34.84	104.95	847.47	1064.65	104.44	78.81	333.77	5.76	40.81	0.17	0.26	10.00	28.93
	7 ДЕНЬ (вторник)															
	ОБЕД															
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	250	5.97	5.52	20.14	155.67	474.89	29.54	35.51	87.55	1.87	0.01	0.18	0.04	1.26	11.63

Вторая неделя

т/н	Коеб интенивни	30	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0
т/н	Коеб ризици	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0
	Итого на обект	890	34,62	29,68	113,07	811,53	798,80	103,59	119,70	377,95	8,29	18,00	0,04	0,14	5,79	22,44
	Итого на 10 дена		311,2	303,2	1074,9	8174,3	13386,4	1104,4	1207,6	3740,3	73,2	192,9	1,9	1,9	73,9	405,5
	Средно значение за 1 ден		31,1	30,3	107,5	817,4	1338,6	110,4	120,8	374,0	7,3	19,3	0,2	0,2	7,4	40,5