

**УТВЕРЖДАЮ:**

Генеральный директор ООО «Солнечная Пальмира СК»

М. Б. Куглев

2024 год



**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МКОУ «СОШ №10» с. Вознесенское

Л. А. Филалкина

2024 год



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ – РАСКЛАДКА**

Для организации горячего питания детей (завтрак) из многодетных семей

обучающихся 5-11 классов

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

«2024/2025 учебный год»

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)										
			Белки	Жиры	Углеводы		К	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	В2	РР	С	
<b>Первая неделя</b>																	
<b>1 ДЕНЬ (понедельник)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
173/2017	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	7,02	11,92	38,91	289,23	135,37	132,27	69,81	228,81	3,23	0,06	0,22	0,18	0,49	1,18	
3/2017	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,875	15,005	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	0,1	0,048	0,0255	0,477	0	
377/2017	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	
г/п	Хлеб пшеничный	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	
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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>15,2</b>	<b>21,7</b>	<b>84,0</b>	<b>593,5</b>	<b>1103,90</b>	<b>310,6</b>	<b>94,4</b>	<b>288,0</b>	<b>10,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1,4</b>	<b>4,0</b>	
<b>2 ДЕНЬ (вторник)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
288/2017	Пшеница отварная	100	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	
202/2017	Макаронные изделия отварные	180	5,3464	4,4035	35,616	206,903	64,459	10,346	8,319	45,377	0,623	0,0265	0	0	0	0	
г/п	Хлеб пшеничный	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	
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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>27,55</b>	<b>18,34</b>	<b>85,13</b>	<b>622,78</b>	<b>831,61</b>	<b>88,05</b>	<b>57,02</b>	<b>225,10</b>	<b>7,52</b>	<b>18,03</b>	<b>0,08</b>	<b>0,14</b>	<b>4,78</b>	<b>20,00</b>	
<b>3 ДЕНЬ (среда)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
223/2017	Запеканка из творога со ступенным молоком	200	28,23	20,58	54,42	516,93	397,17	408,91	55,49	447,01	0,97	0,03	0,00	0,00	0,09	0,00	
382/2017	Какао с молоком	200	3,77	3,80	25,07	145,36	206,96	125,52	31,00	116,20	0,98	0,14	0,04	0,16	0,17	1,30	
г/п	Фрукты по сезону	1 шт./200	0,8	0,8	19,6	94	556	32	18	22	4,4	0	0	0	0	20	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>32,00</b>	<b>24,38</b>	<b>94,48</b>	<b>662,29</b>	<b>604,13</b>	<b>534,43</b>	<b>86,49</b>	<b>563,21</b>	<b>1,95</b>	<b>0,17</b>	<b>0,04</b>	<b>0,16</b>	<b>0,26</b>	<b>1,30</b>	
<b>4 ДЕНЬ (четверг)</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
268/2017	Риточек из говядины с маслом сливочным	100/9	14,99	23,42	16,08	332,96	257,18	16,60	22,12	146,48	2,16	0,05	0,03	0,15	3,41	0,99	
171/2017	Каша рассыпчатая гречневая	150	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	
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0	0,03	0	0	0	0,24		
г/п	Хлеб пшеничный	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	
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		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>519</b>	<b>27,80</b>	<b>30,68</b>	<b>112,54</b>	<b>840,34</b>	<b>431,13</b>	<b>81,27</b>	<b>108,60</b>	<b>402,01</b>	<b>8,66</b>	<b>0,08</b>	<b>0,45</b>	<b>0,31</b>	<b>6,76</b>	<b>1,23</b>	

<b>5 ДЕНЬ (пятница)</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
229/2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	60/60	13,87	11,78	5,95	149,37	377,04	34,98	41,24	213,58	0,93	0,01	0,10	1,39	4,92
312/2017	Пюре картофельное	180	3,27	5,11	22,10	147,57	764,57	42,44	32,99	96,75	1,19	0,03	0,01	1,69	25,97
г/п	Хлеб пшеничный	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
377/2017	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
г/п	Фрукты по сезону	1шт./200	3	1	42	192	696	16	84	56	0,18	0	0	0	20
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>730</b>	<b>22,55</b>	<b>18,79</b>	<b>100,16</b>	<b>627,59</b>	<b>1899,96</b>	<b>106,82</b>	<b>171,73</b>	<b>396,83</b>	<b>3,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,16</b>	<b>3,54</b>	<b>53,69</b>

**Вторая неделя**

<b>6 ДЕНЬ (понедельник)</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
204/2017	Макароньы отварные с сыром	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
209/2017	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
г/п	Хлеб пшеничный	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
389/2017	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	4
73/2017	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>25,60</b>	<b>15,16</b>	<b>69,64</b>	<b>524,73</b>	<b>611,30</b>	<b>127,59</b>	<b>58,20</b>	<b>241,40</b>	<b>5,21</b>	<b>142,97</b>	<b>1,06</b>	<b>0,20</b>	<b>8,20</b>
<b>7 ДЕНЬ (вторник)</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
173/2017	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	7,02	11,92	38,91	289,23	135,37	132,27	69,81	228,81	3,23	0,06	0,22	0,18	0,49
3/2017	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,88	15,01	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	0,1	0,048	0,0255	0,477
377/2017	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
г/п	Фрукты по сезону	1 шт./200	0,8	0,8	19,6	94	556	32	18	22	4,4	0	0	0	20
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>650</b>	<b>13,72</b>	<b>21,60</b>	<b>88,69</b>	<b>608,93</b>	<b>774,37</b>	<b>334,77</b>	<b>101,91</b>	<b>285,11</b>	<b>8,55</b>	<b>0,16</b>	<b>0,27</b>	<b>0,21</b>	<b>23,98</b>
<b>8 ДЕНЬ (среда)</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
289/2017	Рагу из птицы	270	35,04	31,93	28,83	557,34	1157,60	78,52	82,60	328,45	4,50	56,80	0,28	0,36	13,19
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0	0,03	0	0	0	0,24
г/п	Хлеб пшеничный	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>37,79</b>	<b>32,83</b>	<b>75,53</b>	<b>762,34</b>	<b>1196,30</b>	<b>86,92</b>	<b>93,10</b>	<b>353,35</b>	<b>5,01</b>	<b>56,80</b>	<b>0,33</b>	<b>0,39</b>	<b>14,06</b>

9 ДЕНЬ (четверг)		ЗАВТРАК																			
235/2017	Шницель 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					
312/2017	Пюре картофельное	180	3,27	5,11	22,10	147,57	764,57	42,44	32,99	96,75	1,19	0,03	0,01	0,04	1,69	25,97					
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/л	Хлеб пшеничный	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					
г/л	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,80	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0					
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>545</b>	<b>21,54</b>	<b>14,78</b>	<b>69,39</b>	<b>493,73</b>	<b>1224,91</b>	<b>114,55</b>	<b>102,47</b>	<b>358,90</b>	<b>3,43</b>	<b>0,07</b>	<b>0,16</b>	<b>0,18</b>	<b>3,40</b>	<b>33,04</b>					
	<b>10 ДЕНЬ (пятница)</b>																				
	<b>ЗАВТРАК</b>																				
	Запеканка из творога со сливочным молоком	200	28,23	20,58	54,42	516,93	397,17	408,91	55,49	447,01	0,97	0,03	0,00	0,00	0,09	0,00					
223/2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,55	3,38	25,01	139,74	146,60	125,40	14,00	102,50	0,41	0,02	0,04	0,20	1,30	1,30					
379/2017	Фрукты по сезону	1 шт./200	1,6	0,4	15	76	310	70	22	34	0,2	20	0,12	0,06	0,6	76					
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>33,38</b>	<b>24,36</b>	<b>94,43</b>	<b>732,67</b>	<b>853,77</b>	<b>604,31</b>	<b>91,49</b>	<b>583,51</b>	<b>5,77</b>	<b>20,05</b>	<b>0,16</b>	<b>0,26</b>	<b>1,99</b>	<b>77,30</b>					
	<b>Всего за 10 дней</b>		<b>257,2</b>	<b>222,6</b>	<b>815,8</b>	<b>6468,9</b>	<b>9645,3</b>	<b>2389,3</b>	<b>965,4</b>	<b>3697,4</b>	<b>47,0</b>	<b>238,5</b>	<b>3,0</b>	<b>2,3</b>	<b>37,3</b>	<b>250,3</b>					
	<b>Среднее значение за 1 день</b>		<b>25,7</b>	<b>22,3</b>	<b>81,6</b>	<b>646,9</b>	<b>964,5</b>	<b>238,9</b>	<b>96,5</b>	<b>369,7</b>	<b>4,7</b>	<b>23,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>3,7</b>	<b>25,0</b>					