

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Севенная Пальмира СК»

М. Б. Кулев

2025 год



СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ СОШ № 10 с. Вознесеновское

Л. А. Филкина

2025 год



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ – РАСКЛАДКА

Для организации горячего питания (обед) обучающихся 1-4 классов

МКОУ СОШ № 10 с. Вознесеновское Апанасенковского муниципального округа

«2025 учебный год»

Беделя: первая

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины					Минеральные вещества			Mg	Fe
							В1	С	А	Е	Са	Р				
1 день																
Обед																
75	Свежая тушеная	60	0,78	4,66	5,98	67,8	0,03	15,87	0,005	0,65		46	32,35		15,33	0,8
84	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
290	Бройлер-цыпленок, тушеный в сметанном соусе с томатом	90/50	10,92	9,83	4,3	149,35	0,055	2,09	38,96	0		40,32	88,04		4,93	0,76
102	Макаронные изделия отварные	180	7,33	6,4	41,73	254,66	0,13	0	0	1,06		9,33	14,66		48	1,06
71	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0		8	14		8	2,8
70	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14		11,2	54		0,72	0,12
71	Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7		5,4	26,1		5,7	1,2
Итого:		910	28,79	26,91	119,78	913,16	0,415	28,66	38,96	5,65		174,43	328,65		117,13	8,47

2 день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины					Минеральные вещества		Mg	Fe
							В1	С	А	Е	Са	Р			
	Обед														
7	Шашлык из свежей капусты и картофеля Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	250	1,8	5	6,9	86,6	0	33,4	0,2	2,2	19,3	51,5	22,13	0,83	
9	Морковь тушеная	90/50	9,69	5,25	3,38	104,89	0,055	3,65	4,71	0,022	34,14	117,2	26,64	0,6	
7	Картофель отварной	180	0,78	4,66	5,98	67,8	0,03	15,87	0,005	0,65	46	32,35	15,33	0,8	
7	Компот из сухофруктов	200	3,81	5,76	30,68	189,7	0,21	27,99	0	0,016	19,52	106,25	39,08	1,55	
	Хлеб пшеничный	50	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0	
	Хлеб ржаной	30	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12	
		910	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2	
	Итого:	910	21,28	21,37	100,34	756,59	0,395	80,91	4,91	3,728	137,56	396,8	109,6	5,1	

3 день

Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины					Минеральные вещества		Mg	Fe	
						B1	C	A	E	Ca	P				
Обед															
12 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		
Котлета рубленая из бройлер- цыпленка с соусом сметанным	90/50	16	19,94	12,87	292,16	0	1,64	0,12	0,66	10,35	177,9	21,28	1,34		
2 Каша гречневая рассыпчатая	180	10,38	7,781	51,03	320,97	0	0	0	0,4	58,94	245,69	181	6,08		
0 Кисель из сухофруктов	200	0,1	0	26,9	110,2	0	3	0	0	5	15,2	0,1	0,1		
Консервы овощные закусочные икра кабачковая (порции)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0	4,2	0	0,6	4,62	22,2	9	0,4		
1 Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12		
1 Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2		
Итого:	910	38,79	39,281	149,56	1180,6	0,2	19,84	0,32	2,7	117,51	571,09	253,31	96,79		

4 день

Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины					Минеральные вещества		Mg	Fe	
						B1	C	A	E	Ca	P				
Обед															
Свежая тушеная	60	0,78	4,66	5,98	67,8	0,03	15,87	0,005	0,65		46	32,35	15,33	0,8	
Суп крестьянский с крутой	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	
Плов из бройлер-цыпленка	90/270	23,1	23,8	22	394,1	0,1	4,8	0,3	0,0		32,3	239	42,3	2,1	
Компот 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	24	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:	860	30,78	31,86	94,68	854,7	0,33	37,17	0,5	1,79		120,5	415,95	78,23	4,8	

5 день

Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины					Минеральные вещества		Mg	Fe
						В1	С	А	Е		Са	Р		
Обед														
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,3	5,3	16,4	122,4	0,1	16,8	0,2	2,5		27,8	28	24,17	0,9
Тефтели мясные (говядина) с соусом красным основным	90/50	10,6	13,2	9,5	198,6	0	1,6	0	0,5		14,6	6,1	65,1	1,7
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,38	7,781	51,03	320,97	0	0	0	0,4		58,94	245,69	181	6,08
Каша кукурузная	60	1,22	2,2	4,73	46,2	0,03	17,08	0	0		35,25	24,4	12,51	0,5
Кисель из сухофруктов	200	0,1	0	26,9	110,2	0	3	0	0		5	15,2	0,1	0,1
Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24	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
Яблоко свежее калиброванное 1 шт	100	0,4	0,4	9,9	47	0,3	0	0	8		26	12,28	0,72	0,12
Итого:	1010	30,20	29,58	152,46	1075,57	0,53	38,48	0,20	12,24		184,19	411,77	290,02	10,72

19: вторак

6 день

Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины					Минеральные вещества		Mg	Fe
						В1	С	А	Е		Са	Р		
Обед														
Суп картофельный с горохом	250	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,8	0,3	4		35,6	48,8	35,57	2,05
Каша пшеничная рассыпчатая	180	10,43	6,9	46,5	285	0	0	0	0		16,9	137	26	0,6
Бройлер-цыпленок, тушеный в сметанном соусе с томатом	90/50	10,92	9,83	4,3	149,35	0,055	2,09	38,96	0		40,32	88,04	4,93	0,76
Свекла тушеная	60	0,78	4,66	5,98	67,8	0,03	15,87	0,005	0,65		46	32,35	15,33	0,8
Кисель из сухофруктов	200	0,1	0	26,9	110,2	0	3	0	0		5	15,2	0,1	0,1
Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24	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
Яблоко свежее калиброванное 1 шт	100	0,4	0,4	9,9	47	0,3	0	0	8		26	12,28	0,72	0,12
Итого:	1010	33,43	27,89	145,08	1030,25	0,685	30,76	39,26	13,49		186,42	413,77	89,07	5,75

7 день

Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины					Минеральные вещества		Mg	Fe
						B1	C	A	E		Ca	P		
Обед														
Морковь, тушеная	60	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 макаронными изделиями	250	3,9	2,8	19	117	0,1	6	0,2	0,4		21	22	27,28	1,13
Тертая морковь (говядина) с соусом красным острым	90/50	10,6	13,2	9,5	198,6	0	1,6	0	0,5		14,6	6,1	65,1	1,7
Капуста тушеная с сосисками	180	10,38	7,781	51,03	320,97	0	0	0	0,4		58,94	245,69	181	6,08
Компот из смеси сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	132,8	0,02	0,73	0	0,01		32,48	23,44	17,46	0,7
Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24	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:	910	31,53	29,231	151,53	1067,37	0,25	24,2	0,2	2,8		189,62	409,68	312,59	11,73

8 день

Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины					Минеральные вещества		Mg	Fe
						B1	C	A	E		Ca	P		
Обед														
Капуста тушеная	60	1,22	2,2	4,73	46,2	0,03	17,08	0	0		35,25	24,4	12,51	0,5
Суп картофельный с горохом	250	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,8	0,3	4		35,6	48,8	35,57	2,05
Жаркое по домашнему из филе куриного	90/270	25,7	27,9	22,2	442,6	0,3	28,8	0	4,2		58,7	20,7	198,5	5,1
Компот из свежих плодов (яблоки)	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
Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24	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:	860	37,88	36,36	102,31	954,3	112,43	62,48	3,9	13,44		147,03	174	253	12,97

9 день

Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины					Минеральные вещества		Mg	Fe
						B1	C	A	E		Ca	P		
Обед														
Суп картофельный с крутой рисовой	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
Котлета рубленая из бройлер-птицы с соусом сметанным	90/50	16	19,94	12,87	292,16	0	1,64	0,12	0,66		10,35	177,9	21,28	1,34
Макаронные изделия отварные	180	7,33	6,4	41,73	254,66	0,13	0	0	1,06		9,33	14,66	48	1,06
Компот из смеси сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	132,8	0,02	0,73	0	0,01		32,48	23,44	17,46	0,7
Консервированные закусочные крекеры														
Салат овощной (горшочек)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0	4,2	0	0,6		4,62	22,2	9	0,4
Салат витаминный	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14		11,2	54	0,72	0,12
Сладкий десерт	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7		5,4	26,1	5,7	1,2
Итого:	910	32,46	35,32	142,55	1085,55	466,45	22,17	23,62	62,82		74,15	518,3	103,32	21,32

10 день

Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины					Минеральные вещества		Mg	Fe
						B1	C	A	E		Ca	P		
Обед														
Пюре картофельное	60	0,78	4,66	5,98	67,8	0,03	15,87	0,005	0,65		46	32,35	15,33	0,8
Угги картофельный с макаронами	250	2,3	5,3	16,4	122,4	0,1	16,8	0,2	2,5		27,8	28	24,17	0,9
Салат (винегрет), тушеная в томате с грибами	90/50	9,69	5,25	3,38	104,89	0,055	3,65	4,71	0,022		34,14	117,2	26,64	0,6
Пюре рисовое	180	3,34	13,18	23,3	232,25	0	0	0	0,4		31,58	92,9	21,77	0,7
Суп фруктовый	200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0		8	14	8	2,8
Салат витаминный	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14		11,2	54	0,72	0,12
Сладкий десерт	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7		5,4	26,1	5,7	1,2
Итого:	910	22,31	29,29	102,66	840,94	0,285	40,32	4,91	4,412		164,12	364,55	102,33	7,12
Всего за 10 дней	9200	307,45	307,09	1261	9759,03	581,97	384,99	116,78	123,07		1495,5	4004,56	1708,6	184,77
Всего за 1 день	920	30,745	30,709	126,1	975,903	58,197	38,499	11,678	12,307		149,55	400,456	170,86	18,477

Итог составлено согласно нормативных документов:

«Бюро» рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях (сборник технических нормативов) / под редакцией Тугельяна В.А., «Медицина химического состава и калорийности российских продуктов питания», Сухихин И.М., Тугельян В.А. - Москва, 2015г.