

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Сфера» Пальмира СК»



М. Б. Кулев

2025 год

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ СОШ № 10 с. Вознесеновское



Л. А. Физалкина

2025 год

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ – РАСКЛАДКА

Для организации горячего питания детей (обед) из многодетных семей

обучающихся 5-11 классов

МКОУ СОШ № 10 с. Вознесеновское Апанащенковского муниципального округа

«2025 учебный год».

элемент: первая

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины						Минеральные вещества			Mg	Fe
							B1	C	A	E	Ca	P					
1/день																	
Обед																	
75	Свекла 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			
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	100/50	11,7	10,53	4,6	160,02	0,059	2,24	41,74	0	43,2	94,33	5,28	0,8			
202	Макаронные изделия отварные	200	8,14	7,11	46,37	282,96	0,14	0	0	1,18	10,37	16,29	5,33	1,18			
г/л	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0	8	14	8	2,8			
г/л	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12			
г/л	Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2			
	Итого:	980	30,9	31,43	128,71	997,33	0,449	39,39	41,74	6,2	208,95	358,14	85,03	8,63			

2/день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины						Минеральные вещества			Mg	Fe
							B1	C	A	E	Ca	P					
87	Щи 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			
229	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	Морковь, 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			
310	Картофель отварной	200	4,23	6,4	34,09	220,78	0,23	31,1	0	0,018	21,69	118,06	434	1,7			
349	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	26,9	110,2	0	3	0	0	5	15,2	0,1	0,1			
г/л	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12			
г/л	Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2			
	Итого:	980	23,01	25,5	115,48	873,16	0,438	97,86	5,25	4,162	175,77	444,35	516,74	5,4			

3 день

Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		Mg	Fe	
						B1	C	A	E	Ca	P			
Обед														
2 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	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
2 Каша гречневая рассыпчатая	200	11,53	8,64	56,7	356,6	0	0	0	0,44		65,49	272,98		6,09
0 Кисель из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0		2	9,4	0	0
Консервы овощные закусочные														
0 икра кабачковая (порции)	100	1,9	8,9	7,7	119	0	7	0	0,8		7,7	37	15	0,5
0 Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14		11,2	54	0,72	0,12
0 Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7		5,4	26,1	5,7	1,2
Итого:	980	41,74	45,12	151,73	1251,9	0,2	19,76	0,33	2,99		124,88	620,09	79,73	96,8

4 день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины					Минеральные вещества		Mg	Fe
							B1	С	А	Е	Са	Р			
	Обед														
5	Свекла 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	
01	Суп крестьянский с крупой	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	
91	Плов из бройлер-цыпленка	100/280	31,02	22,44	47,69	561	434,61	43,22	46,75	250,15	3,66	48,96	65,1	1,7	
19	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	26,9	110,2	0	3	0	0	5	15,2	0,1	0,1	
/ш	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12	
/ш	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	39,32	33,61	131,86	1099,6	434,86	89,17	46,95	252,37	125,46	253,28	111,35	4,5	

5 день

Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины					Минеральные вещества		Mg	Fe
						B1	С	А	Е	Са	Р			
Обед														
Уп картофеля с цукерными 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
(феттн мясны (говядина) с соусом красным основным)	100/50	11,36	14,14	10,18	212,79	0	1,7	0	0,5	15,6	6,5		69,75	1,8
Каши гречневая рассыпчатая	200	11,53	8,64	56,7	356,6	0	0	0	0,44	65,49	272,98			6,09
Капусту тушеная	100	2,03	3,67	7,88	77	0,05	28,47	0	0	58,75	40,67		20,85	0,5
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	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:	1080	32,82	32,85	154,46	1123,39	0,55	46,97	0,20	12,28	212,24	449,93		121,91	10,73

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
Каши пшеничная рассыпчатая	200	11,59	7,67	51,67	316,67	0	0	0	0	18,78	152	28,89	0,6
Бройлер-шпикен, тушеный в сметанном соусе 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
Снедь 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
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	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:	960	35,79	32,47	147,04	1084,99	0,709	38,49	42,04	13,92	218,78	450,83	102,43	5,7

7 день

Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины					Минеральные вещества		Mg	Fe
						B1	C	A	E		Ca	P		
Обед														
Карпась 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
Уп картофеля с пармезаном и зеленью	250	3,9	2,8	19	117	0,1	6	0,2	0,4		21	22	27,28	1,13
сфреми мясное (говядина) с соусом красным острым	100/50	10,6	13,2	9,5	198,6	0	1,6	0	0,5		14,6	6,1	65,1	1,7
Куш Гречневая рассыпчатая	200	11,53	8,64	56,7	356,6	0	0	0	0,44		65,49	272,98		6,09
Компот 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	38,2	169	0	0	0	0,14		11,2	54	0,72	0,12
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7		5,4	26,1	5,7	1,2
Итого:	980	32,63	33,11	172,97	1125,6	0,25	37,05	0,2	3,26		199,29	450,3	124,45	11,14

8 день

Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины					Минеральные вещества		Mg	Fe
						B1	C	A	E		Ca	P		
Обед														
Карпась тушеная	100	2,03	3,67	7,88	77	0,05	28,47	0	0		58,75	40,67	20,85	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 куринного	100/280	26,65	28,9	23,02	458,99	0,3	29,87	0	4,36		60,87	21,47	205,85	5,29
Компот из свежих плодов (абрикот)	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:	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

Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины					Минеральные вещества		Mg	Fe
						В1	С	А	Е	Са	Р			
Обед														
Уп карпорефешный с крупной неовой	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	
отвеса рубленая из бройлер- мичека 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	
Аваронные излени отпарные	200	8,14	7,11	46,37	282,96	0,14	0	0	1,18	10,37	16,29	5,33	1,18	
домот из сухоружья	200	0,1	0	26,9	110,2	0	3	0	0	5	15,2	0,1	0,1	
консервы опощные закусочные														
иры кабачковая (порции)	100	1,9	8,9	7,7	119	0	7	0	0,8	7,7	37	15	0,5	
Кабл питательный	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12	
Кабл рваной	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2	
Итого:	980	34,60	40,92	146,07	1159,72	466,44	27,36	23,63	63,18	51,53	539,2	50,81	20,94	

10 день

Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины					Минеральные вещества		Mg	Fe
						В1	С	А	Е	Са	Р			
Обед														
Смекла тушеная	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 карпорефешный 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	
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	
Опощное рау	200	3,71	14,64	25,88	258,06	0	0	0	0,4	35,09	103,22	21,77	0,7	
Сок фруктовый	200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0	8	14	8	2,8	
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:	980	23,37	31,13	105,48	874,24	0,288	40,58	5,25	4,414	170,07	383,24	104,23	7,17	
Всего за 10 дней	9740	333,82	344,97	1360,1	10591,42	1016,634	511,57	169,49	376,376	1659,7	4140,4	1565,37	184,17	
Расчет значение за 1 день	974	33,382	34,497	136,01	1059,142	101,6634	51,157	16,949	37,6376	165,97	414,04	156,537	18,417	

Меню составлено согласно нормативных документов:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях (сборник технических нормативов) под редакцией Тутельяна
2. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Скурихин И.М., Тутельян В.А. - Москва, 2015г.