

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Северная Пальмира СК»

М. В. Кулев

2024 год



СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ «СОШ №5» п. Айгурский

И. А. Костюченко

2024 год



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ – РАСКЛАДКА

Для организации горячего питания детей (обед) из многодетных семей

обучающихся 5-11 классов

МКОУ «СОШ № 5» п. Айгурский 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 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					
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	231,53	305,77	11,33	21,26	158,80	2,25	0,00	0,00	0,00	3,71	2,44					
302/2017	Капа пшеничная распычатая	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					
707/1/2017	Овощи по сезону (отуец 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	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					
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 (явря 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	Пи из снежкй 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 птицы	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 свежкы 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 асортименте)	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/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	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 крутой	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	Котлета 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	Капша расыпчатая 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/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	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															
	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 птицы	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 свежкы 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/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	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

229/2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	13,87	7,78	5,95	149,37	377,04	34,98	41,24	213,58	0,93	0,01	0,10	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	0,04	1,69	25,97
70/71/2005	Овоши по сезону (помидоры)	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/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	890	26,55	24,13	81,96	610,06	1786,35	140,16	138,34	476,20	5,65	0,05	0,31	0,21	4,81	50,52
	8 ДЕНЬ (среда)															
	ОБЕД															
88/2017	Шли 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
250/2017	Бифстроганов	100	17,52	21,13	5,51	306,05	330,86	35,29	24,34	180,84	2,26	0,03	0,01	0,18	3,78	2,47
202/2017	Макаронные изделия отварные	150	5,3464	4,4035	35,616	206,903	64,459	10,346	8,319	45,377	0,623	0,0265	0	0	0	0
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
73/2017	Консервы овощные закусочные (япра 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
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	825	29,15	41,52	103,93	894,16	1003,99	113,85	78,29	337,39	4,43	0,07	0,01	0,19	4,75	35,18
	9 ДЕНЬ (четверг)															
	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
294/2017	Котлета 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	Каша рассыпчатая гречневая	200	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
399/2017	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4
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	895	35,45	30,10	123,25	876,99	1105,39	165,49	181,49	461,45	12,27	46,55	0,45	0,23	12,18	58,40
	10 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
288/2017	Птица 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
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
52/2017	Салат из свежесы 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/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	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0
	Итого за обед	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
	Всего за 10 дней		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
	Среднее значение за 1 день		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

Сшито, пронумеровано и скреплено печатью 6 листов

Генеральный директор ООО «Северная Пальмира СК»

_____ М. Б. Кулев

