

**УТВЕРЖДАЮ:**

Генеральный директор ООО «Северная Пальмира СК»

М. Б. Кулев

2024 год



**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МКОУ СОШ № 8 с. Манычское

А. В. Лазырин

2024 год



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ – РАСКЛАДКА**

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

МКОУ СОШ № 8 с. Манычское Апанасенковского муниципального округа

«2024/2025 учебный год»



| Вещество (г)         | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества(мг) |               |               |               |             |             |             | Витамины(мг) |             |              |  |  |  |
|----------------------|--------------------------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--|--|--|
|                      |                                | К                        | Са            | Mg            | P             | Fe          | A           | B1          | B2           | PP          | C            |  |  |  |
| <b>Первая неделя</b> |                                |                          |               |               |               |             |             |             |              |             |              |  |  |  |
| 20,14                | 155,67                         | 474,89                   | 29,54         | 35,51         | 87,55         | 1,87        | 0,01        | 0,18        | 0,04         | 1,26        | 11,63        |  |  |  |
| 16,54                | 324,35                         | 294,71                   | 20,36         | 26,20         | 147,58        | 1,95        | 0,00        | 0,02        | 0,12         | 2,98        | 4,50         |  |  |  |
| 35,62                | 206,90                         | 64,46                    | 10,35         | 8,32          | 45,38         | 0,62        | 0,03        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         |  |  |  |
| 9,96                 | 52,4                           | 25,4                     | 5,2           | 7             | 16,6          | 0,32        | 0           | 0           | 0            | 0,308       | 0            |  |  |  |
| 6,84                 | 36,2                           | 18,8                     | 6,8           | 8,2           | 24            | 0,46        | 0           | 0           | 0            | 0           | 0            |  |  |  |
| 5,01                 | 50,91                          | 0,00                     | 21,09         | 0,00          | 0,00          | 0,79        | 0,00        | 0,01        | 0,02         | 0,00        | 5,70         |  |  |  |
| 31,76                | 126,40                         | 0,60                     | 0,60          | 0,00          | 0,00          | 0,03        | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,24         |  |  |  |
| <b>127,37</b>        | <b>961,23</b>                  | <b>963,46</b>            | <b>107,74</b> | <b>93,63</b>  | <b>346,31</b> | <b>6,40</b> | <b>0,04</b> | <b>0,23</b> | <b>0,20</b>  | <b>4,67</b> | <b>28,07</b> |  |  |  |
|                      |                                |                          |               |               |               |             |             |             |              |             |              |  |  |  |
|                      |                                |                          |               |               |               |             |             |             |              |             |              |  |  |  |
| 11,64                | 114,06                         | 363,08                   | 37,83         | 24,65         | 52,72         | 1,11        | 0,01        | 0,02        | 0,04         | 0,69        | 19,99        |  |  |  |
| 10,54                | 173,71                         | 390,59                   | 54,71         | 48,58         | 209,13        | 0,90        | 0,04        | 0,10        | 0,11         | 1,06        | 7,07         |  |  |  |
| 27,63                | 170,97                         | 962,76                   | 16,95         | 38,99         | 98,31         | 1,53        | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 2,20        | 33,90        |  |  |  |
| 3,85                 | 59,5                           | 157,5                    | 20,5          | 7,5           | 18,5          | 0,35        | 0           | 0           | 0            | 0           | 3,5          |  |  |  |
| 31,76                | 126,40                         | 0,60                     | 0,60          | 0,00          | 0,00          | 0,03        | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,24         |  |  |  |
| 9,96                 | 52,4                           | 25,4                     | 5,2           | 7             | 16,6          | 0,32        | 0           | 0           | 0            | 0,308       | 0            |  |  |  |
| 6,84                 | 36,2                           | 18,8                     | 6,8           | 8,2           | 24            | 0,46        | 0           | 0           | 0            | 0           | 0            |  |  |  |
| <b>102,22</b>        | <b>733,24</b>                  | <b>1918,73</b>           | <b>142,59</b> | <b>134,92</b> | <b>419,26</b> | <b>4,70</b> | <b>0,05</b> | <b>0,12</b> | <b>0,15</b>  | <b>4,26</b> | <b>64,70</b> |  |  |  |
|                      |                                |                          |               |               |               |             |             |             |              |             |              |  |  |  |
|                      |                                |                          |               |               |               |             |             |             |              |             |              |  |  |  |
| 20,71                | 121,53                         | 475,90                   | 15,10         | 24,05         | 63,50         | 0,80        | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 1,08        | 16,50        |  |  |  |
| 2,81                 | 231,53                         | 305,77                   | 11,33         | 21,26         | 158,80        | 2,25        | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 3,71        | 2,44         |  |  |  |
| 38,77                | 237,56                         | 118,20                   | 16,90         | 58,90         | 137,00        | 4,07        | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         |  |  |  |
| 1,5                  | 8,4                            | 84,6                     | 13,8          | 8,4           | 25,2          | 0,36        | 0           | 0,018       | 0,024        | 0,12        | 6            |  |  |  |
| 14,97                | 57,65                          | 12,85                    | 2,8           | 2,2           | 4,12          | 0,4         | 0           | 0           | 0            | 0           | 0            |  |  |  |
| 9,96                 | 52,4                           | 25,4                     | 5,2           | 7,0           | 16,6          | 0,32        | 0           | 0           | 0            | 0,308       | 0            |  |  |  |
| 6,84                 | 36,2                           | 18,8                     | 6,8           | 8,2           | 24            | 0,46        | 0           | 0           | 0            | 0           | 0            |  |  |  |







|            |                                          |            |                |               |               |               |                |               |               |               |              |              |               |               |               |              |
|------------|------------------------------------------|------------|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 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        |
| 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   | Шноре картофельное                       | 150        | 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 | Овощи по сезону (помидоры)               | 60         | 0,48           | 0,06          | 1,5           | 8,4           | 84,6           | 13,8          | 8,4           | 25,2          | 0,36         | 0            | 0,018         | 0,024         | 0,12          | 6            |
| 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             | 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            |
|            | <b>Итого за обед</b>                     | <b>840</b> | <b>26,55</b>   | <b>24,11</b>  | <b>81,46</b>  | <b>607,26</b> | <b>1758,15</b> | <b>135,56</b> | <b>135,54</b> | <b>467,80</b> | <b>5,53</b>  | <b>0,05</b>  | <b>0,31</b>   | <b>0,20</b>   | <b>4,77</b>   | <b>48,52</b> |
|            | <b>8 ДЕНЬ (среда)</b>                    |            |                |               |               |               |                |               |               |               |              |              |               |               |               |              |
|            | <b>ОБЕД</b>                              |            |                |               |               |               |                |               |               |               |              |              |               |               |               |              |
| 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 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 свеклы отварной                 | 60         | 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            |
|            | <b>Итого за обед</b>                     | <b>800</b> | <b>285,005</b> | <b>283,92</b> | <b>348,31</b> | <b>988,41</b> | <b>661,98</b>  | <b>324,71</b> | <b>309,16</b> | <b>504,06</b> | <b>259,7</b> | <b>295,8</b> | <b>255,15</b> | <b>255,25</b> | <b>264,31</b> | <b>263,9</b> |
|            | <b>9 ДЕНЬ (четверг)</b>                  |            |                |               |               |               |                |               |               |               |              |              |               |               |               |              |
|            | <b>ОБЕД</b>                              |            |                |               |               |               |                |               |               |               |              |              |               |               |               |              |
| 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                          | 90/5       | 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               | 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         |
| 47/2017    | Салат из квашенной капусты               | 60         | 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/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            |
|            | <b>Итого за обед</b>                     | <b>755</b> | <b>33,15</b>   | <b>23,00</b>  | <b>113,95</b> | <b>766,99</b> | <b>1105,39</b> | <b>104,49</b> | <b>181,49</b> | <b>461,45</b> | <b>11,27</b> | <b>46,55</b> | <b>0,42</b>   | <b>0,19</b>   | <b>12,18</b>  | <b>21,70</b> |
|            | <b>10 ДЕНЬ (пятница)</b>                 |            |                |               |               |               |                |               |               |               |              |              |               |               |               |              |
|            | <b>ОБЕД</b>                              |            |                |               |               |               |                |               |               |               |              |              |               |               |               |              |
| 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                           | 90         | 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               | 150        | 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 свеклы отварной                 | 60         | 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            |
|     | <b>Итого за обед</b>              | <b>810</b> | <b>34,62</b> | <b>29,68</b> | <b>113,07</b> | <b>811,53</b> | <b>798,80</b>  | <b>103,59</b> | <b>119,70</b> | <b>377,95</b> | <b>8,29</b>  | <b>18,00</b> | <b>0,04</b>  | <b>0,14</b>  | <b>5,79</b> | <b>22,44</b> |
|     | <b>Всего за 10 дней</b>           |            | <b>562,4</b> | <b>303,2</b> | <b>1309,4</b> | <b>8208,0</b> | <b>13386,4</b> | <b>1104,4</b> | <b>1440,8</b> | <b>3740,3</b> | <b>326,2</b> | <b>447,9</b> | <b>256,9</b> | <b>256,8</b> | <b>73,9</b> | <b>605,8</b> |
|     | <b>Среднее значение за 1 день</b> |            | <b>56,2</b>  | <b>30,3</b>  | <b>130,9</b>  | <b>820,8</b>  | <b>1338,6</b>  | <b>110,4</b>  | <b>144,1</b>  | <b>374,0</b>  | <b>32,6</b>  | <b>44,8</b>  | <b>25,7</b>  | <b>25,7</b>  | <b>7,4</b>  | <b>60,6</b>  |

Сшито, пронумеровано и скреплено печатью 5 лист *28*  
Генеральный директор ООО «Северная Пальмира СК»

М. Б. Кулев

« »

