

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»

Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			Mg	Fe	
						B1	C	A	E	Ca	P				
1 день															
Обед															
зекла 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	
орщ 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	
ойлер-цыпленок, тушенный в етанном 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	
акаронные изделия отварные	180	7,33	6,4	41,73	254,66	0,13	0	0	1,06	9,33	14,66	48		1,06	
к фруктовый	200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0	8	14	8		2,8	
леб пшеничный	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72		0,12	
леб 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		
						В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
Обед												
и из свежей капусты и картофеля ба (минтай), тушеная в томате с ешами	250	1,8	5	6,9	86,6	0	33,4	0,2	2,2	19,3	51,5	22,13
орковь 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
ртофель отварной	60	0,78	4,66	5,98	67,8	0,03	15,87	0,005	0,65	46	32,35	15,33
мпот из сухофруктов	180	3,81	5,76	30,68	189,7	0,21	27,99	0	0,016	19,52	106,25	39,08
еб пшеничный	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0
еб ржаной	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72
	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7
Итого:	910	21,28	21,37	100,34	756,59	0,395	80,91	4,91	3,728	137,56	396,8	109,6

3 день

Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		
						В1	С	А	Е	Ca	P	Fe
Обед												
Суп картофельный с горохом	250	5,97	5,52	20,14	155,67	0,1	11	0,2	0,2	22	30	35,51
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
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,38	7,781	51,03	320,97	0	0	0	0,4	58,94	245,69	181
Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0
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
Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7
Итого:	910	38,69	39,281	142,06	1147,8	0,2	16,84	0,32	2,7	114,51	565,29	253,21

4 день

Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		
						В1	С	А	Е	Ca	P	Fe
Обед												
Звекла тушеная	60	0,78	4,66	5,98	67,8	0,03	15,87	0,005	0,65	46	32,35	15,33
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
Гов 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
Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0
Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7
Итого:	860	30,78	31,86	94,68	854,7	0,33	37,17	0,5	1,79	120,5	415,95	78,23

5 день

Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
						В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	
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
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
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
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	30,10	29,58	144,96	1042,77	0,53	35,48	0,20	12,24	181,19	405,97	289,92	10,62

: вторая

6 день

Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			Mg	Fe
						B1	C	A	E	Ca	P			
Обед														
	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
	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
	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	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
	Овощное рагу	180	3,34	13,18	23,3	232,25	0	0	0	0,4	31,58	92,9	21,77	0,7
Сок фруктовый	200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	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:	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	

7,12

7 день

Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		
						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
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
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,9	2,8	19	117	0,1	6	0,2	0,4	21	22	27,28
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
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,38	7,781	51,03	320,97	0	0	0	0,4	58,94	245,69	181
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
Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7
Итого:	910	31,53	29,231	151,53	1067,37	0,25	24,2	0,2	2,8	189,62	409,68	312,59

8 день

Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		
						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
Обед												
Капуста тушеная	60	1,22	2,2	4,73	46,2	0,03	17,08	0	0	35,25	24,4	12,51
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
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
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
Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7
Итого:	860	37,88	36,36	102,31	954,3	112,43	62,48	3,9	13,44	147,03	174	253

11,73

12,97

9 день

Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		
						В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
Обед												
Уп картофеля с крупой	250	2,12	2,85	17,31	104,33	466,20	15,60	23,50	59,65	0,77	200,00	1,16
Сотлета рубленая из бройлер-ыпленка 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
Макаронные изделия отварные	180	7,33	6,4	41,73	254,66	0,13	0	0	1,06	9,33	14,66	48
Сомпот 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
Консервы овощные закусочные икра	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0	4,2	0	0,6	4,62	22,2	9
абачковая (порции)	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72
леб пшеничный	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7
леб ржаной												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

10 день

Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		
						В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
Обед												
Уп картофеля с горохом	250	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,8	0,3	4	35,6	48,8	35,57
аша пшеничная рассыпчатая	180	10,43	6,9	46,5	285	0	0	0	0	16,9	137	26
ройлер-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
векла тушеная	60	0,78	4,66	5,98	67,8	0,03	15,87	0,005	0,65	46	32,35	15,33
омпот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0
леб пшеничный	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72
леб ржаной	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7
блоко свежее калиброванное 1 шт	100	0,4	0,4	9,9	47	0,3	0	0	8	26	12,28	0,72
того:	1010	33,33	27,89	137,58	997,45	0,685	27,76	39,26	13,49	183,42	407,97	88,97
Всего за 10 дней	9200	307,15	307,09	1238,5	9660,63	581,97	375,99	116,78	123,07	1486,5	3987,16	1708,3
среднее значение за 1 день	920	30,715	30,709	123,85	966,063	58,197	37,599	11,678	12,307	148,65	398,716	170,83
												18,447

леню составлено согласно нормативных документов:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях (сборник технических нормативов)/ под редакцией Тутельяна В.А.,

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Скурихин И.М., Тутельян В.А. - Москва. 2015г.