

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Современный мир»

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 детей (обед) из многодетных семей

обучающихся 5-11 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															
кла тушенная	100	1,3	7,77	9,97	113	0,05	26,45	0,005	1,08	76,6	53,92	25,55	0,8		
ш 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		
йлер-цыпленок, тушенный в ганном 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		
аронные 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		
фруктовый	200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0	8	14	8	2,8		
б пшеничный	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12		
б 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			
						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Обед													
из свежей капусты и эфеля	250	1,8	5	6,9	86,6	0	33,4	0,2	2,2	19,3	51,5	22,13	0,83
и (минтай), тушенная в томате шампи	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
ховь тушенная	100	1,3	7,77	9,97	113	0,05	26,45	0,005	1,08	76,6	53,92	25,55	0,8
офель отварной	200	4,23	6,4	34,09	220,78	0,23	31,1	0	0,018	21,69	118,06	434	1,7
ют из сухофруктов	200	0,1	0	26,9	110,2	0	3	0	0	5	15,2	0,1	0,1
пшеничный	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12
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		
						В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
Обед												
картофельный с горохом	250	5,97	5,52	20,14	155,67	0,1	11	0,2	0,2	22	30	35,51
суп рубленый из бройлер- тенка 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
гречневая рассыпчатая	200	11,53	8,64	56,7	356,6	0	0	0	0,44	65,49	272,98	6,09
суп из сухофруктов	200	0,1	0	26,9	110,2	0	3	0	0	5	15,2	0,1
суп овощные закусочные												
кабачковая (порции)	100	1,9	8,9	7,7	119	0	7	0	0,8	7,7	37	15
пшеничный	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72
ржаной	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7
Итого:	980	41,84	45,12	159,23	1284,7	0,2	22,76	0,33	2,99	127,88	625,89	79,83

4 день

Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		
						В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
Обед												
суп тушеный	100	1,3	7,77	9,97	113	0,05	26,45	0,005	1,08	76,6	53,92	25,55
суп гречневый 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
суп 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
суп из сухофруктов	200	0,1	0	26,9	110,2	0	3	0	0	5	15,2	0,1
пшеничный	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72
ржаной	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7
Итого:	910	39,32	33,61	131,86	1099,6	434,86	89,17	46,95	252,37	125,46	253,28	111,35

5 день

Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		
						В1	С	А	Е	Ca	P	Fe
Обед												
п картофельный с	250	2,3	5,3	16,4	122,4	0,1	16,8	0,2	2,5	27,8	28	0,9
саронными изделиями												
ртели мясные (говядина) с	100/50	11,36	14,14	10,18	212,79	0	1,7	0	0,5	15,6	6,5	1,8
сом красным основным	200	11,53	8,64	56,7	356,6	0	0	0	0,44	65,49	272,98	6,09
ла гречневая рассыпчатая	100	2,03	3,67	7,88	77	0,05	28,47	0	0	58,75	40,67	0,5
луста тушеная	200	0,1	0	26,9	110,2	0	3	0	0	5	15,2	0,1
ипот из сухофруктов	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,12
б пшеничный	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	1,2
б ржаной												
юко свежее калиброванное 1	100	0,4	0,4	9,9	47	0,3	0	0	8	26	12,28	0,12
Итого:	1080	32,92	32,85	161,96	1156,19	0,55	49,97	0,20	12,28	215,24	455,73	10,83

6 день

Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		
						В1	С	А	Е	Ca	P	Fe
Обед												
кла тушеная	100	0,78	4,66	5,98	67,8	0,03	15,87	0,005	0,65	46	32,35	0,8
картофельный с	250	2,3	5,3	16,4	122,4	0,1	16,8	0,2	2,5	27,8	28	0,9
аронными изделиями												
а (минтай), тушеная в томате	100/50	10,38	5,63	3,62	112,38	0,058	3,91	5,05	0,024	36,58	125,57	0,65
ошами	200	3,71	14,64	25,88	258,06	0	0	0	0,4	35,09	103,22	0,7
шное рагу	200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0	8	14	2,8
фруктовый	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,12
б пшеничный	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	1,2
б ржаной												
Итого:	980	23,37	31,13	105,48	874,24	0,288	40,58	5,25	4,414	170,07	383,24	7,17

7 день

Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		
						В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
Обед												
говядина тушеная с картошкой	100	1,3	7,77	9,97	113	0,05	26,45	0,005	1,08	76,6	53,92	25,55
картофельный суп с овощными ингредиентами	250	3,9	2,8	19	117	0,1	6	0,2	0,4	21	22	27,28
суп мясной (говядина) с овощными ингредиентами	100/50	10,6	13,2	9,5	198,6	0	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65,1
гречневая рассыпчатая	200	11,53	8,64	56,7	356,6	0	0	0	0,44	65,49	272,98	6,09
суп из сухофруктов	200	0,1	0	26,9	110,2	0	3	0	0	5	15,2	0,1
пшеничный	50	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72
ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7
Итого:	980	32,63	33,11	172,97	1125,6	0,25	37,05	0,2	3,26	199,29	450,3	124,45

8 день

Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		
						В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
Обед												
говядина тушеная	100	2,03	3,67	7,88	77	0,05	28,47	0	0	58,75	40,67	20,85
картофельный суп с горохом	250	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,8	0,3	4	35,6	48,8	35,57
суп по домашнему из филе индейки	100/280	26,65	28,9	23,02	458,99	0,3	29,87	0	4,36	60,87	21,47	205,85
суп из свежих овощей (картофель)	200	0,16	0,16	23,88	94,60	111,80	6,80	3,60	4,40	0,88	0,00	0,00
пшеничный	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72
ржаной	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7
Итого:	910	39,64	38,83	106,28	1001,49	112,45	74,94	3,9	13,6	172,7	191,04	268,69

9 день

Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			Mg	Fe
						B1	C	A	E	Ca	P			
Обед														
картофельный с крупой вой	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	
супа рубленая из бройлер- тенка 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	
аронные 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	
лот из сухофруктов	200	0,1	0	26,9	110,2	0	3	0	0	5	15,2	0,1	0,1	
супы овощные закусочные														
кабачковая (порции)	100	1,9	8,9	7,7	119	0	7	0	0,8	7,7	37	15	0,5	
пшеничный	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12	
с жареной	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	Кккал	Витамины				Минеральные вещества			Mg	Fe
						В1	С	А	Е	Ca	P			
Обед														
картофельный с горохом и пышечная рассыпчатая	250	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,8	0,3	4	35,6	48,8	35,57	2,05	
	200	11,59	7,67	51,67	316,67	0	0	0	0	18,78	152	28,89	0,6	
суп пер-цыпленок, тушенный в анном 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	
	100	1,3	7,77	9,97	113	0,05	26,45	0,005	1,08	76,6	53,92	25,55	0,8	
суп из сухофруктов пшеничный	200	0,1	0	26,9	110,2	0	3	0	0	5	15,2	0,1	0,1	
	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12	
суп жареной с свежее калиброванное I	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2	
	100	0,4	0,4	9,9	47	0,3	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12	
Итого:	960	35,89	32,47	154,54	1117,79	0,709	41,49	42,04	13,92	221,78	456,63	102,53	5,8	
Всего за 10 дней	9740	334,12	344,97	1382,6	10689,82	1016,634	520,57	169,49	376,376	1668,7	4157,8	1565,67	184,47	
с значение за 1 день	974	33,412	34,497	138,26	1068,982	101,6634	52,057	16,949	37,6376	166,87	415,78	156,567	18,447	

с составлено согласно нормативных документов:

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