

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

детей с ограниченными возможностями здоровья

МКОУ СОШ № 8 с. Манычское Апанасенковского муниципального округа

«2024/2025 учебный год»

Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещства			
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день													
Завтрак													
Пюре из творога со ступенным м амоном юл с маслом на завтрак	220/80	30,50	22,08	73,70	616,90	0,1	1,04	21,8	0	484,2	489,83	224,3	0,82
	200/7	0,1	0	15,2	60	0	2,8	0	0	5,7	5,6	3	0,4
	40/10	5,8	8,88	15,01	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	0,1		0
	607	36,40	30,96	103,91	842,55	58,85	168,74	32,90	28,70	490,42	495,53	227,30	1,22
Обед													
Пюре тушеная капустой и картофелем у-цыпленок, тушенный в юм соусе с томатом	100	1,3	7,77	9,97	113	0,05	26,45	0,005	1,08	76,6	53,92	25,55	0,8
	250	3,56	5,12	14,17	127,75	0,1	6,7	0	3,1	54,18	99,5	34,45	1,73
	100/50	11,7	10,53	4,6	160,02	0,959	2,24	41,74	0	43,2	94,33	5,28	0,81
	180	7,33	6,4	41,73	254,66	0,13	0	0	1,06	9,33	14,66	48	1,06
Пюре тушеная куштовый еничный аной а обед	200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0	8	14	8	2,8
	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12
	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
	960	30,09	30,72	124,07	969,03	0,439	39,39	41,74	6,08	207,91	356,51	127,7	8,52

2 день

Завтрак													
илкая молочная из манной	250	7,18	4	50,27	267,86	35,85	1,39	21,4	0,86	155,95	0	1,2	1,2
сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0
харом	40/10	5,8	8,875	15,005	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	0,1	0,477	0
ол с сыром	30	1,54	5,4	14,4	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,308	0
пеничный	20	1,12	0,02	6,67	37,6	3,6	0	0	0	7,6	31,2	9,8	0,52
саной													
а завтрак	550	15,74	18,295	101,32	581,16	136,45	174,29	41,7	50,28	164,79	31,3	11,785	1,72
Обед													
лвской 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
интай), тушенная в томате с													
и	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
ь тушенная	100	1,3	7,77	9,96	113	0,03	26,45	0,005	1,08	76,66	53,92	25,55	0,8
зь отварной	180	3,81	5,76	30,68	189,7	0,21	27,99	0	0,016	19,52	106,25	39,08	1,55
из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0
пеничный	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12
саной	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
а обед	960	22,49	24,86	104,56	809,28	0,398	91,75	5,25	4,16	170,66	426,74	121,72	5,15

3 день

Завтрак	116	13,05	23,24	2,47	271,04	0,1	0,65	26,4	0	19,6	19,88	8,66	0,8
млет натуральный													
онсервы овощные закусовые икра	100	1,9	8,9	7,7	119	0	7	0	0,6	7,7	37	15	0,4
бачковая (порции)	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	1,3	0	0	62,1	53,5	18,7	0,3
соевый напиток с молоком	30	1,54	5,4	14,4	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,308	0
леб пшеничный	20	1,12	0,02	6,67	37,6	3,6	0	0	0	7,6	31,2	9,8	0,52
леб ржаной	100	0,4	0,4	9,9	47	0,3	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12
блоко свежее калиброванное 1 шт	566	20,71	39,96	48,44	480,04	29,1	14,15	33,4	17,2	97,32	141,58	52,468	2,02
того за завтрак													
Обед													
уп 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
этлета рубленая из бройлер-	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
шпенка с соусом сметанным	180	10,38	7,781	51,03	320,97	0	0	0	0,4	58,94	245,69	181	6,08
шпа гречневая рассыпчатая	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0
эмпорт из сухофруктов	100	1,9	8,9	7,7	119	0	7	0	0,8	7,7	37	15	0,5
онсервы овощные закусовые икра	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12
бачковая (порции)	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
леб пшеничный													
леб ржаной	960	40,59	44,261	146,06	1216,27	0,2	19,76	0,33	2,95	118,33	592,8	260,73	96,79
того за обед													

4 день

Завтрак	250	10,76	16,00	47,80	378,57	0,25	1,14	65,24	0,86	3,23	0,06	0,49	1,18
шпа вязкая молочная из овсяных	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0
опьев "Геркулес"	40/10	5,8	8,88	15,01	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	0,1	0	0
й с сахаром	30	1,54	5,4	14,4	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,308	0
терброд с маслом	20	1,12	0,02	6,67	37,6	3,6	0	0	0	7,6	31,2	9,8	0,52
леб пшеничный	550	19,32	30,3	98,85	691,87	100,85	174,04	85,54	50,28	12,07	31,36	10,598	1,7
леб ржаной													
того за завтрак													
Обед													
екла 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
п. 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
ов 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
мпорт из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0
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
того за обед	910	38,7	30,5	120,37	1021,6	434,84	75,59	46,95	251,94	91,86	225,91	101,03	4,4

5 день

Завтрак														
3	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с сахаром	250	8,8	5,3	30,4	307,0	0,3	1,4	1,4	0,9	161,9	0,0	0,6	1,2
6	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0
40/10	Бутерброд с маслом	5,8	8,875	15,005	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	0,1	0,477	0	0
30	Хлеб пшеничный	1,54	5,4	14,4	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,308	0	0
20	Хлеб ржаной	1,12	0,02	6,67	37,6	3,6	0	0	0	7,6	31,2	9,8	0,52	0
550	Итого за завтрак	17,4	19,595	81,445	620,3	100,85	174,29	21,7	50,28	170,74	31,3	11,185	1,72	1,72
Обед														
3	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
8	Тефтели мясные (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
2	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,38	7,781	51,03	320,97	0	0	0	0,4	58,94	245,69	181	6,08
9	Капуста тушеная	100	2,03	3,67	7,88	77	0,05	28,47	0	0	58,75	40,67	0	0,5
200	Компот из сухофруктов	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0	2	9,4	0	0
50	Хлеб пшеничный	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12	0,12
30	Хлеб ржаной	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2	1,2
1	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
1060	Итого за обед	31,67	31,99	148,79	1087,76	0,55	46,97	0,20	12,24	205,69	422,64	282,06	10,72	10,72

6 день

Завтрак														
	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	220/80	22,2	19,4	83,27	597,08	0,1	0,9	21,8	0	463,55	438,06	67,1	0,82
	чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	60	0	2,8	0	0	5,7	5,6	3	0,4
	Бутерброд с маслом	40/10	5,8	8,88	15,01	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	0,1		0
	Яблоко свежее калиброванное 1 шт	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,05	16	11	2,2
	Итого за завтрак	657	28,50	28,68	123,28	869,73	58,85	178,60	32,90	28,70	469,82	459,76	81,10	3,42
Обед														
	Свекла 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 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	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
	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	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 за обед	960	23	29,67	102,9	848,43	0,288	40,58	5,25	4,414	166,56	372,92	104,23	7,17

7 день

Завтрак													
Каша вареная молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	10,76	16,00	47,80	378,57	0,25	1,14	65,24	0,86	3,23	0,06	0,49	1,18
Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0
Зутерброд с маслом	40/10	5,8	8,875	15,005	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	0,1	0,477	0
Хлеб пшеничный	30	1,54	5,4	14,4	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,308	0
Хлеб ржаной	20	1,12	0,02	6,67	37,6	3,6	0	0	0	7,6	31,2	9,8	0,52
Итого за завтрак	550	19,32	30,295	98,845	691,87	100,85	174,04	85,54	50,28	12,07	31,36	11,075	1,7
Обед													
Лорковь 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. картофельный с макаронными изделиями	250	3,9	2,8	19	117	0,1	6	0,2	0,4	21	22	27,28	1,13
Фарш мясной (говядина) с соусом растным 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
Капуста гречневая рассыпчатая	180	10,38	7,781	51,03	320,97	0	0	0	0,4	58,94	245,69	181	6,08
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	0,7
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:	960	32,81	33,281	156,2	1126,76	0,27	34,88	0,2	3,23	221,22	431,65	327,46	11,83

8 день

Завтрак													
Ашш жидкая молочная из пшеничной муки с сахаром	250	8,8	5,3	30,4	307,0	0,3	1,4	1,4	0,9	161,9	0,0	0,6	1,2
Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0
Зутерброд с сыром	40/10	5,8	8,875	15,005	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	0,1	0,477	0
Хлеб пшеничный	30	1,54	5,4	14,4	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,308	0
Хлеб ржаной	20	1,12	0,02	6,67	37,6	3,6	0	0	0	7,6	31,2	9,8	0,52
Итого за завтрак	550	17,4	19,595	81,445	620,3	100,85	174,29	21,7	50,28	170,74	31,3	11,185	1,72
Обед													
Пюре картофельное	100	2,03	3,67	7,88	77	0,05	28,47	0	0	58,75	40,67	20,85	0,5
Уп. 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
Архое по домашнему из филе рыбного	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 (яблоки)	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 за обед	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

