

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Северная Пальмира СК»



М. В. Кулев
2024 год

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ «СОШ №3» с. Дивное



В. Д. Никитин
2024 год

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ – РАСКЛАДКА

для организации горячего питания

детей с ограниченными возможностями здоровья

МКОУ «СОШ № 3» с. Дивное Аланасенковского муниципального округа

«2024/2025 учебный год»

№ рецептуры	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)										Витамины			
			Белки	Жиры	Углево ды		К	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	В2						
1 ДЕНЬ (понедельник)																				
ЗАВТРАК																				
	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	300	7,02	11,92	38,91	289,23	135,37	132,27	69,81	228,81	3,23	0,06	0,22	0,11						
173/2017	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0							
376/2017	Бутерброд с маслом	50	5,8	8,875	15,005	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	0,1	0,048	0,0255						
12017	Итого за завтрак	550	16,15	23,63	83,98	611,05	383,10	393,33	80,55	313,82	34,52	0,10	0,05	0,05						
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						
278/2017	Тертель с соусом красным основным	90/75	15,66	19,78	16,54	324,35	294,71	20,36	26,20	147,58	1,95	0,00	0,02	0,12						
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						
Р/п	Хлеб пшеничный	30	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0,00						
Р/п	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0						
52/2017	Салат из свежих отварной	60	0,86	3,05	5,01	59,91	0,00	21,09	0,00	0,00	0,79	0,00	0,01	0,02						
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						
Итого за обед		885	31,14	39,39	125,87	952,83	878,86	93,94	85,23	321,11	6,04	0,04	0,21	0,18						
Всего за 1 день			47,29	62,02	209,85	1563,88	1261,96	487,27	165,78	634,93	40,56	0,14	0,26	0,21						
2 ДЕНЬ(вторник)																				
ЗАВТРАК																				
183/2017	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	300	10,25	14,8	54,0	387,8	311,5	225,6	67,3	281,0	33,6	0,0	0,0	0,0						
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						
3/2017	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,875	15,005	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	0,1	0,048	0,0255						
	Итого за завтрак	550	16,15	23,63	83,98	611,05	383,10	393,33	80,55	313,82	34,52	0,10	0,05	0,03						
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						
260/2017	Улитки	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						
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						
70/71/2017	Овощи по сезону (супрец свежий)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	0	0,018	0,024						
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						
Р/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						
Р/п	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0						

Итого за обед		820	31,44	30,05	95,56	745,27	1041,52	71,93	130,01	429,22	8,66	0,00	0,02	0,02
Всего за 2 день			47,59	53,68	179,54	1356,32	1424,62	465,26	210,56	743,04	43,18	0,10	0,07	0,05
3 ДЕНЬ (среда)														
ЗАВТРАК														
181/2017	Кашиа жидкая молочная из манной крупы с сахаром	300	6,4	4	37,8	210,9	188,7	135,2	42,2	173,6	2,4	0	0	0
1/2017	Бутерброд с маслом	50	5,8	8,875	15,005	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	0,1	0,048	0,0255
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
Итого за завтрак		550	12,3	12,875	67,775	434,2	260,3	302,9	55,5	206,42	3,32	0,1	0,048	0,0255
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
235/2017	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	90/5	14,54	8,53	10,54	173,71	390,59	54,71	48,58	209,13	0,90	0,04	0,10	0,11
125/2017	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150	3,39	5,17	27,63	170,97	962,76	16,95	38,99	98,31	1,53	0,00	0,00	0,00
73/2017	Консервы овощные вакуумные (яйра кабачковая)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	157,5	20,5	7,5	18,5	0,35	0	0	0
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
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
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
Итого за обед		810	24,13	29,71	102,22	733,24	1918,73	142,59	134,92	419,26	4,70	0,05	0,12	0,15
Всего за 3 день			36,31	42,89	170,00	1167,44	2179,03	445,49	190,42	625,68	8,02	0,15	0,17	0,18
4 ДЕНЬ (четверг)														
ЗАВТРАК														
417/2009	Машуроны отварные с овощами	300	7,10	8,61	47,57	300,80	84,62	12,29	1,92	59,37	0,66	0,00	0,00	0,00
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
3/2017	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,875	15,005	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	0,1	0,048	0,0255
Итого за завтрак		550	7,20	8,61	62,54	358,45	97,47	15,09	4,12	63,49	1,06	0,00	0,00	0,00
ОБЕД														
88/2017	Щи 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
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
389/2017	Сок фруктовый (в ассортименте)	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
52/2017	Салат из свежих 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
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
Итого за обед		800	32,60	35,02	92,14	805,72	1052,75	118,22	85,09	315,13	7,81	40,81	0,15	0,26
Всего за 4 день			39,80	43,63	154,68	1164,17	1150,22	133,31	89,21	378,62	8,87	40,81	0,15	0,26
5 ДЕНЬ (пятница)														

		ЗАВТРАК															
183/2017	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	300	9,6	4,3	60,5	304,6	175,8	144,4	16,8	246,0	2,7	0,0	0,1	0,0			
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				
1/2017	Бутерброд с маслом	50	5,8	8,875	15,005	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	0,1	0,048	0,025			
	Итого за завтрак	550	9,72	4,25	75,47	362,28	188,60	147,18	18,95	250,12	3,10	0,00	0,10	0,00			
	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			
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	0,046			
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	0,1			
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	0,00			
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			
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			
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			
	Итого за обед	815	34,20	29,84	131,41	894,19	856,29	151,49	172,94	443,60	9,47	46,55	0,45	0,22			
	Всего за 5 день		43,92	34,09	206,88	1256,47	1044,89	298,67	191,89	693,72	12,57	46,55	0,55	0,55			

		6 ДЕНЬ (понедельник)															
	ЗАВТРАК																
209/2017	Яичня вареные	1 шт./40	5,08	4,60	0,28	63,00	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00	0,03	0,03			
г/п	Хлеб пшеничный	40	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,02			
204/2017	Макаронн отварные с сыром	270	16,07	4,12	29,6	219,73	88,2	59,19	25,9	103,5	0,51	42,97	0,98	0			
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				
	Итого за завтрак	550	23,56	9,62	59,79	418,98	195,15	91,79	43,40	209,32	2,39	142,97	1,06	0,22			
	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	0,00			
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	0,2			
52/2017	Салат из свежих отварной	60	0,86	3,05	5,01	50,91	0,00	21,09	0,00	0,00	0,79	0,00	0,01	0,00			
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			
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			
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			
	Итого за обед	800	31,94	34,84	104,95	847,47	770,06	107,54	78,81	301,78	5,76	40,81	0,17	0,23			
	Всего за 6 день		55,50	44,46	164,74	1266,45	965,21	199,33	122,21	511,10	8,15	183,78	1,23	0,22			
	7 ДЕНЬ (вторник)																
	ЗАВТРАК																
173/2017	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	300	8,78	14,90	48,63	361,53	169,21	165,34	87,26	282,26	4,04	0,06	0,22	0,0			
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			

103/2017	Суп картофельный с макаронами	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
	изделиями														
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	7,50
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
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
399/2017	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,3
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	
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	
	Итого за обед	815	33,15	23,00	113,95	766,99	1105,39	104,49	181,49	461,45	11,27	46,55	0,42	0,19	12
	Итого		68,60	53,10	237,20	1643,98	2210,78	269,98	362,97	922,90	23,54	93,10	0,86	0,41	24
	Всего за 9 день.		80,90	65,98	304,98	2078,18	2471,08	572,88	418,47	1129,32	26,86	93,20	0,91	0,44	26
	10 ДЕНЬ (пятница)														
	ЗАВТРАК														
417/2009	Макаронны отварные с омлетом	300	5,68	6,89	38,06	240,64	67,70	9,83	8,74	47,50	0,66	0,00	0,00	0,00	0
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
1/2017	Бульон с мясом	50	5,8	8,875	15,005	165,65	58,75	16,49	11,1	28,7	0,52	0,1	0,048	0,0255	0
	Итого за завтрак	550	5,8	6,9	53,0	298,3	80,6	12,6	10,9	51,6	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0
	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
288/2017	Птица отварная	90	18,99	12,24	9,00	185,63	160,20	35,10	18,00	128,70	1,62	18,00	0,03	0,12	1
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	1
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	1
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
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
г/л	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0
	Итого за обед	810	34,62	29,68	113,07	811,53	798,80	103,59	119,70	377,95	8,29	18,00	0,04	0,14	3
	Всего за 10 день.		40,40	36,57	166,10	1109,82	879,35	116,22	130,64	429,57	9,35	18,00	0,04	0,14	3
	Всего за 10 дней		464	467	1869,11	13184,68	14474,01	3254,26	1838,07	6438,47	175,59	382,91	4,01	2,56	9
	Среднее значение за 1 день		46,4	46,7	186,91	1318,47	1447,40	325,43	183,81	643,85	17,56	38,29	0,40	0,26	1

Сшито, пронумеровано и скреплено печатью 6 листов

Генеральный директор ООО «Свердловская Пальмира СК»

М.Б. Кулев

« _____ »

