

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «АДВ» Мика Пальмира СК»

М. Б. 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 (завтрак) из многодетных семей
обучающихся 5-11 классов

МКОУ «СОШ № 3» с. Дивное Аптанасенковского муниципального округа
«2024/2025 учебный год»

№ рецептура	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)											Витамины(мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		К	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	В2	РР							
Первая неделя																						
1 ДЕНЬ (понедельник)																						
ЗАВТРАК																						
173/2017	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Терулис"	200	7,02	11,92	38,91	289,23	135,37	132,27	69,81	228,81	3,23	0,06	0,22	0,18	0,49							
3/2017	Бульбурд 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	0,477							
377/2017	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,17	60,05	24,25	5,6	3	5,6	0,4	0	0	0								
г/л	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462							
г/л	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0							
Итого за завтрак		500	15,2	21,7	84,0	593,5	1103,90	310,6	94,4	288,0	10,7	0,2	0,3	0,2	1,4							
2 ДЕНЬ (вторник)																						
ЗАВТРАК																						
288/2017	Птица отварная	100	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							
202/2017	Макаронные изделия отварные	180	5,3464	4,4035	35,616	206,903	64,459	10,346	8,319	45,377	0,623	0,0265	0	0	0							
г/л	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462							
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							
Итого за завтрак		510	27,55	18,34	85,13	622,78	831,61	88,05	57,02	225,10	7,52	18,03	0,08	0,14	4,78							
3 ДЕНЬ (среда)																						
ЗАВТРАК																						
Запеканка из творога со слоеным молоком																						
223/2017	молоком	200	28,23	20,58	54,42	516,93	397,17	408,91	55,49	447,01	0,97	0,03	0,00	0,00	0,09							
382/2017	Какао с молоком	200	3,77	3,80	25,07	145,36	206,96	125,52	31,00	116,20	0,98	0,14	0,04	0,16	0,17							
г/л	Фрукты по сезону	1 шт./200	0,8	0,8	19,6	94	556	32	18	22	4,4	0	0	0	0							
Итого за завтрак		600	32,00	24,38	94,48	662,29	604,13	534,43	86,49	563,21	1,95	0,17	0,04	0,16	0,26							
4 ДЕНЬ (четверг)																						
ЗАВТРАК																						
Биточек из говядины с маслом сливочным																						
268/2017	сливочным	100/9	14,99	23,42	16,08	332,96	257,18	16,60	22,12	146,48	2,16	0,05	0,03	0,15	3,41							
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							
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0	0,03	0	0	0	0							
г/л	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462							
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	0							
Итого за завтрак		519	27,80	30,68	112,54	840,34	431,13	81,27	108,60	402,01	8,66	0,08	0,45	0,31	6,76							

5 ДЕНЬ (пятница)																
ЗАВТРАК																
229/2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	60/60	13,87	11,78	5,95	149,37	377,04	34,98	41,24	213,58	0,93	0,01	0,10	0,10	1,39	4
312/2017	Пюре картофельное	180	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
г/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	
377/2017	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,17	60,05	24,25	5,6	3	5,6	0,4	0	0	0	0	
г/п	Фрукты по сезону	1шт./200	3	1	42	192	696	16	84	56	0,18	0	0	0	0	
	Итого за завтрак	730	22,55	18,79	100,16	627,59	1899,96	106,82	171,73	396,83	3,18	0,04	0,16	0,16	3,54	53

Второй неделе

6 ДЕНЬ (понедельник)																
ЗАВТРАК																
204/2017	Макаронны отварные с сыром	200	16,07	4,12	29,60	219,73	88,20	59,19	25,90	103,50	0,51	42,97	0,98	0,00	0,00	0
209/2017	Яйца 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	0,18	0,00	0
г/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	
389/2017	Сок фруктовый (в асептической упаковке)	200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	
73/2017	Консервы овощные замороженные (шпроты)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	189	24,6	9	22,2	0,42	0	0	0	0	
	Итого за завтрак	530	25,60	15,16	69,64	524,73	611,30	127,59	58,20	241,40	5,21	142,97	1,06	0,20	0,86	0
7 ДЕНЬ (вторник)																
ЗАВТРАК																
173/2017	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	7,02	11,92	38,91	289,23	135,37	132,27	69,81	228,81	3,23	0,06	0,22	0,18	0,49	
3/2017	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,88	15,01	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	0,1	0,048	0,0255	0,477	
377/2017	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,17	60,05	24,25	5,6	3	5,6	0,4	0	0	0	0	
г/п	Фрукты по сезону	1 шт./200	0,8	0,8	19,6	94	556	32	18	22	4,4	0	0	0	0	
	Итого за завтрак	650	13,72	21,60	88,69	608,93	774,37	334,77	101,91	285,11	8,55	0,16	0,27	0,21	0,97	2
8 ДЕНЬ (среда)																
ЗАВТРАК																
289/2017	Рагу из птицы	270	35,04	31,93	28,83	557,34	1157,60	78,52	82,60	328,45	4,50	56,80	0,28	0,36	13,19	2
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,76	126,4	0,6	0,6	0	0	0,03	0	0	0	0	
г/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	
	Итого за завтрак	500	37,79	32,83	75,53	762,34	1196,30	86,92	93,10	353,35	5,01	56,80	0,33	0,39	14,06	2

9 ДЕНЬ (четверг)		ЗАВТРАК																			
235/2017	Шиндель рыбный натуральный с маслом сливочным	100/5	14,54	8,53	10,54	173,71	390,59	54,71	48,58	209,13	0,90	0,04	0,10	0,11	1,06	7,07					
312/2017	Пюре картофельное	180	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					
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/л	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	38,1	7,8	10,5	24,9	0,48	0	0,048	0,024	0,462	0					
г/л	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,80	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0					
	Итого за завтрак	545	21,54	14,78	69,39	493,73	1224,91	114,55	102,47	358,90	3,43	0,07	0,16	0,18	3,40	33,04					
	10 ДЕНЬ (пятница)																				
	ЗАВТРАК																				
223/2017	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	28,23	20,58	54,42	516,93	397,17	408,91	55,49	447,01	0,97	0,03	0,00	0,00	0,09	0,00					
379/2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,55	3,38	25,01	139,74	146,60	125,40	14,00	102,50	0,41	0,02	0,04	0,20	1,30	1,30					
г/л	Фрукты по сезону	1 шт./200	1,6	0,4	15	76	310	70	22	34	0,2	20	0,12	0,06	0,6	76					
	Итого за завтрак	600	33,38	24,36	94,43	732,67	853,77	604,31	91,49	583,51	5,77	20,05	0,16	0,26	1,99	77,30					
	Всего за 10 дней		257,2	222,6	815,8	6468,9	9645,3	2389,3	965,4	3697,4	47,0	238,5	3,0	2,3	37,3	250,3					
	Среднее значение за 1 день		25,7	22,3	81,6	646,9	964,5	238,9	96,5	369,7	4,7	23,9	0,3	0,2	3,7	25,0					

Шито, пронумеровано и скреплено печатью 4 лист 10
Генеральный директор ООО «Северная Пальмира СК»

« _____ » _____
М. Б. Кулев

