

**УТВЕРЖДАЮ:**

Генеральный директор «Северная Пальмира СК»

М. Б. Кулев

2024 год

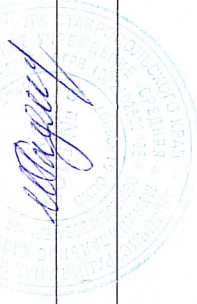


**СОГЛАСОВАНО:**

Врио директора МКОУ СОШ № 9 с. Воздвиженское

И. А. Галяцкая

2024 год



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ – РАСКЛАДКА**

для организации горячего питания

детей с ограниченными возможностями здоровья

МКОУ СОШ № 9 с. Воздвиженское Апанасенковского муниципального округа

«2024/2025 учебный год»

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)							Витамины(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		К	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
																	Вит
<b>Первая неделя</b>																	
	<b>1 ДЕНЬ (понедельник)</b>																
	<b>ЗАВТРАК</b>																
173/2017	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	0,18	0,49		
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	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	0,477		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>12,30</b>	<b>12,88</b>	<b>67,78</b>	<b>434,20</b>	<b>302,90</b>	<b>55,50</b>	<b>55,50</b>	<b>206,42</b>	<b>3,32</b>	<b>0,10</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>1,68</b>		
	<b>ОБЕД</b>																
102/2017	Суп каргофельный 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	1,26		
278/2017	Тефтели 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	2,98		
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	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	0,308		
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	0		
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	0,00		
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	0,00		
	<b>Итого за обед</b>	<b>885</b>	<b>31,14</b>	<b>38,39</b>	<b>125,87</b>	<b>952,83</b>	<b>878,86</b>	<b>93,94</b>	<b>85,23</b>	<b>321,11</b>	<b>6,04</b>	<b>0,04</b>	<b>0,21</b>	<b>0,18</b>	<b>4,55</b>		
	<b>Всего за 1 день</b>		<b>43,44</b>	<b>51,27</b>	<b>193,65</b>	<b>1387,03</b>	<b>1139,16</b>	<b>396,84</b>	<b>140,73</b>	<b>527,53</b>	<b>9,36</b>	<b>0,14</b>	<b>0,26</b>	<b>0,21</b>	<b>6,23</b>		
	<b>2 ДЕНЬ(вторник)</b>																
	<b>ЗАВТРАК</b>																
181/2017	Каша 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	1,2		
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	0,477		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>7,12</b>	<b>11,92</b>	<b>53,88</b>	<b>346,88</b>	<b>148,22</b>	<b>135,07</b>	<b>72,01</b>	<b>232,93</b>	<b>3,63</b>	<b>0,06</b>	<b>0,22</b>	<b>0,18</b>	<b>0,49</b>		
	<b>ОБЕД</b>																
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	0,69		
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	1,06		
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	2,20		
73/2017	Консервы овощные закусовые (икра кабачковая)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	157,5	20,5	7,5	18,5	0,35	0	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	0,24		
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	0,308		
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	0		
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>24,11</b>	<b>29,71</b>	<b>102,22</b>	<b>733,24</b>	<b>1918,73</b>	<b>142,59</b>	<b>134,92</b>	<b>419,26</b>	<b>4,70</b>	<b>0,05</b>	<b>0,12</b>	<b>0,15</b>	<b>4,26</b>		
	<b>Всего за 2 день</b>		<b>31,23</b>	<b>41,63</b>	<b>156,10</b>	<b>1080,12</b>	<b>2066,95</b>	<b>277,66</b>	<b>206,93</b>	<b>652,19</b>	<b>8,33</b>	<b>0,11</b>	<b>0,34</b>	<b>0,33</b>	<b>4,75</b>		

<b>3 ДЕНЬ (среда)</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																
183/2017	Каша жидкая молочная из гречневой	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	1,5	1,7
376/2017	Крупы с маслом сливочным	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0
3/2017	Чай с сахаром	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	0
	Бутерброд с сыром	550	10,35	14,75	68,97	445,40	324,35	228,43	69,45	285,12	34,00	0,00	0,00	0,00	1,50	1,70
	<b>Итого за завтрак</b>															
<b>ОБЕД</b>																
103/2017	Суп картофельный с макаронными	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	1,08	16,50
260/2017	изделиями	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	3,71	2,44
302/2017	Гуляш	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	0,00	0,00
70/71/2017	Каша пшеничная рассыпчатая	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	0	0,018	0,024	0,12	6
376/2017	Овощи по сезону (огурец свежий)	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	0	0
г/п	Чай с сахаром	30	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7,0	16,6	0,32	0	0	0	0,308	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	0	0
	Хлеб ржаной	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	5,22	24,94
	<b>Итого за обед</b>		41,79	44,80	164,53	1190,67	300,36	300,36	199,46	714,34	42,66	0,00	0,02	0,02	6,72	26,64
<b>Всего за 3 день</b>																
<b>4 ДЕНЬ (четверг)</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																
417/2009	Макаронны 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	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	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	0,477	0
	<b>Итого за завтрак</b>	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	0,00	0,00
<b>ОБЕД</b>																
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	0,66	28,97
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	9,00	3,00
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	0,40	4,00
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	0,00	5,70
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	0,308	0
	<b>Итого за обед</b>	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	10,37	41,67
	<b>Всего за 4 день</b>		39,80	43,63	154,68	1164,17	1150,22	133,31	89,21	378,62	8,87	40,81	0,15	0,26	10,37	41,67

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	0,6	1,2
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
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	0,477	0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>9,72</b>	<b>4,25</b>	<b>75,47</b>	<b>362,28</b>	<b>188,60</b>	<b>147,18</b>	<b>18,95</b>	<b>250,12</b>	<b>3,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>	<b>1,20</b>
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	1,16	16,50
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	7,5052	1,195
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	0,00
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	0,00	36,70
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	0,00	0,24
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	0,308	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	0	0
	<b>Итого за обед</b>	<b>815</b>	<b>34,20</b>	<b>29,84</b>	<b>131,41</b>	<b>894,19</b>	<b>856,29</b>	<b>151,49</b>	<b>172,94</b>	<b>443,60</b>	<b>9,47</b>	<b>46,55</b>	<b>0,45</b>	<b>0,23</b>	<b>11,86</b>	<b>54,64</b>
	<b>Всего за 5 день</b>		<b>43,92</b>	<b>34,09</b>	<b>206,88</b>	<b>1256,47</b>	<b>1044,89</b>	<b>298,67</b>	<b>191,89</b>	<b>693,72</b>	<b>12,57</b>	<b>46,55</b>	<b>0,55</b>	<b>0,23</b>	<b>12,46</b>	<b>55,84</b>

6 ДЕНЬ (понедельник)																
ЗАВТРАК																
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	0,00
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	0,024	0,462	0
204/2017	Макаронные 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	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	0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>23,56</b>	<b>9,62</b>	<b>59,79</b>	<b>418,98</b>	<b>195,15</b>	<b>91,79</b>	<b>43,40</b>	<b>209,32</b>	<b>2,39</b>	<b>142,97</b>	<b>1,06</b>	<b>0,20</b>	<b>0,46</b>	<b>0,00</b>
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	0,66	28,97
250/2017	Бефстроганов	100	17,52	2,113	5,51	306,05	330,86	35,29	24,34	180,84	2,26	0,03	0,01	0,18	3,78	2,47
202/2017	Макаронные изделия отварные	150	5,3464	4,4035	35,616	206,903	64,459	10,346	8,319	45,377	0,623	0,0265	0	0	0	0
73/2017	Консервы овощные закусовые (икра кабачковая)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	157,5	20,5	7,5	18,5	0,35	0	0	0	0	3,5
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	0,00	0,24
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	0,308	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	0	0
	<b>Итого за обед</b>	<b>815</b>	<b>29,15</b>	<b>41,52</b>	<b>103,93</b>	<b>894,16</b>	<b>1003,99</b>	<b>113,85</b>	<b>78,29</b>	<b>337,39</b>	<b>4,43</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>0,19</b>	<b>4,75</b>	<b>35,18</b>
	<b>Всего за 6 день</b>		<b>52,71</b>	<b>51,14</b>	<b>163,72</b>	<b>1313,14</b>	<b>1199,14</b>	<b>205,64</b>	<b>121,69</b>	<b>546,71</b>	<b>6,82</b>	<b>143,04</b>	<b>1,07</b>	<b>0,39</b>	<b>5,21</b>	<b>35,18</b>

<b>7 ДЕНЬ (вторник)</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																
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	0,18	0,49	1,18
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
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	0,477	0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>8,88</b>	<b>14,90</b>	<b>63,60</b>	<b>419,18</b>	<b>182,06</b>	<b>168,14</b>	<b>89,46</b>	<b>286,38</b>	<b>4,96</b>	<b>0,06</b>	<b>0,22</b>	<b>0,18</b>	<b>0,49</b>	<b>1,18</b>
<b>ОБЕД</b>																
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	1,26	11,63
229/2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	13,87	7,78	5,95	149,37	377,04	34,98	41,24	213,58	0,93	0,01	0,10	0,10	1,39	4,92
312/2017	Пюре картофельное	150	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
70/71/2005	Овощи по сезону (помидоры)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	0	0,018	0,024	0,12	6
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/п	Хлеб пшеничный	30	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	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	0	0
	<b>Итого за обед</b>	<b>840</b>	<b>26,55</b>	<b>24,11</b>	<b>81,46</b>	<b>607,26</b>	<b>1758,15</b>	<b>135,56</b>	<b>135,54</b>	<b>467,80</b>	<b>5,53</b>	<b>0,05</b>	<b>0,31</b>	<b>0,20</b>	<b>4,77</b>	<b>48,52</b>
	<b>Всего за 7 день</b>		<b>35,43</b>	<b>39,01</b>	<b>145,06</b>	<b>1026,44</b>	<b>1940,21</b>	<b>303,70</b>	<b>225,00</b>	<b>754,18</b>	<b>10,49</b>	<b>0,11</b>	<b>0,53</b>	<b>0,38</b>	<b>5,26</b>	<b>49,70</b>
<b>8 ДЕНЬ (среда)</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																
183/2017	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	300	7,7	3,4	48,4	243,7	140,6	115,5	13,4	196,8	2,7	0,0	0,1	0,0	0,6	1,2
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
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	0,477	0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>7,80</b>	<b>3,40</b>	<b>63,37</b>	<b>301,35</b>	<b>153,45</b>	<b>118,30</b>	<b>15,60</b>	<b>200,92</b>	<b>3,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>	<b>1,20</b>
<b>ОБЕД</b>																
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	0,69	19,99
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	9,00	3,00
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	0,00	5,70
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	0,00	0,24
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	0,308	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	0	0
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>31,94</b>	<b>34,84</b>	<b>104,95</b>	<b>847,47</b>	<b>770,06</b>	<b>107,54</b>	<b>78,81</b>	<b>301,78</b>	<b>5,76</b>	<b>40,81</b>	<b>0,17</b>	<b>0,29</b>	<b>10,00</b>	<b>28,93</b>
	<b>Всего за 8 день</b>		<b>39,74</b>	<b>38,24</b>	<b>168,32</b>	<b>1148,82</b>	<b>923,51</b>	<b>225,84</b>	<b>94,41</b>	<b>502,70</b>	<b>8,86</b>	<b>40,81</b>	<b>0,27</b>	<b>0,29</b>	<b>10,60</b>	<b>30,13</b>



Сшито, пронумеровано и скреплено печатью 6 листов  
Генеральный директор ООО «Северная Пальмира СК»

М. 5. Кулев

