

**УТВЕРЖДАЮ:**

Генеральный директор ООО «Северная Пальмира СК»

М. Б. Кулев

2024 год



**СОГЛАСОВАНО:**

Врио директора МКОУ СОШ № 9 с. Воздвиженское

И. А. Гадяцкая

2024 год



## ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ – РАСКЛАДКА

Для организации горячего питания (обед) обучающихся 1-4 классов

МКОУ СОШ № 9 с. Воздвиженское Апанасенковского муниципального округа

«2024/2025 учебный год»

№ рецептуры	Примечания, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)						Витамины(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		К	Са	Mg	P	Fe	А	В1	В2	PP	С
<b>Первая неделя</b>																
<b>1 ДЕНЬ (понедельник)</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
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	4,50
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	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	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
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
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	0,24
	<b>Итого за обед</b>	<b>885</b>	<b>31,62</b>	<b>38,45</b>	<b>127,37</b>	<b>961,23</b>	<b>963,46</b>	<b>107,74</b>	<b>93,63</b>	<b>346,31</b>	<b>6,40</b>	<b>0,04</b>	<b>0,23</b>	<b>0,20</b>	<b>4,67</b>	<b>28,07</b>
<b>2 ДЕНЬ (вторник)</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
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	7,07
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	33,90
73/2017	Консервы овощные закусовые (пкра кабачковая)	50	0,95	4,45	3,85	59,51	157,5	20,5	7,5	18,5	0,35	0	0	0	0	3,5
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	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>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>64,70</b>
<b>3 ДЕНЬ (среда)</b>																
<b>ОБЕД</b>																
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	1,08	16,50
260/2017	Гуляш	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	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	0,00	0,00
70/71/2017	Овощи по сезону (отурец 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	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	7,0	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



10/2/2017	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
22/9/2017	Рыба, тушеная 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
3/12/2017	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
3/6/2017	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>8 ДЕНЬ (среда)</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
29/1/2017	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>285,005</b>	<b>283,92</b>	<b>348,31</b>	<b>988,41</b>	<b>661,98</b>	<b>324,71</b>	<b>309,16</b>	<b>504,06</b>	<b>259,7</b>	<b>295,8</b>	<b>255,15</b>	<b>255,25</b>	<b>264,31</b>	<b>263,9</b>
	<b>9 ДЕНЬ (четверг)</b>															
	<b>ОБЕД</b>															
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	1,08	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
399/2017	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4
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>755</b>	<b>33,15</b>	<b>23,00</b>	<b>113,95</b>	<b>766,99</b>	<b>1105,39</b>	<b>104,49</b>	<b>181,49</b>	<b>461,45</b>	<b>11,27</b>	<b>46,55</b>	<b>0,42</b>	<b>0,19</b>	<b>12,18</b>	<b>21,70</b>
	<b>10 ДЕНЬ (пятница)</b>															
	<b>ОБЕД</b>															
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
288/2017	Птица отварная	90	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	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	0,00	0,00
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

30	Хлеб пшеничный	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0
30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0
810	Итого за обеа	34,62	29,68	113,07	811,53	798,80	103,59	119,70	377,95	8,29	18,00	0,04	0,14	5,79	22,44
	Всего за 10 дней	562,4	303,2	1309,4	8208,0	13386,4	1104,4	1440,8	3740,3	326,2	447,9	256,9	256,8	73,9	605,8
	Среднее значение за 1 день	56,2	30,3	130,9	820,8	1338,6	110,4	144,1	374,0	32,6	44,8	25,7	25,7	7,4	60,6

Сшито, пронумеровано и скреплено печатью 5 листами  
Генеральный директор ООО «Северная Пальмира СК»

М. Б. Кулев

«    »    »

