

**УТВЕРЖДАЮ:**

Генеральный директор МКОУ «Школа Пальмира СК»

М. Б. Кулев

2024 год



**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МКОУ СОШ № 1 с. Дивное

Е. С. Виноградная

2024 год



### ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ – РАСКЛАДКА

Для организации горячего питания детей (обед) из многодетных семей  
обучающихся 5-11 классов

МКОУ СОШ № 1 с. Дивное Апанасенковского муниципального округа  
«2024/2025 учебный год»

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)					Витамины(мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		К	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
<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	100/65	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	80	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>905</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>22.07</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	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
125/2017	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	180	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 закусочные (икра кабачковая)	60	0.95	4.45	3.85	59.5	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>860</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	200	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 (огурец свежий)	80	0.48	0.08	2	11.2	112.8	18.4	11.2	33.6	0.48	0	0.024	0.032	0.16	8
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



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, 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
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
70/71/2005	Овощи по сезону (помидоры)	80	0.48	0.08	2	11.2	112.8	18.4	11.2	33.6	0.48	0	0.024	0.032	0.16	8
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	1.54	5.4	9.96	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0	0	0.308	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	0	0
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>26.55</b>	<b>24.13</b>	<b>81.96</b>	<b>610.06</b>	<b>1786.35</b>	<b>140.16</b>	<b>138.34</b>	<b>476.20</b>	<b>5.65</b>	<b>0.05</b>	<b>0.31</b>	<b>0.21</b>	<b>4.81</b>	<b>50.52</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
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	80	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/л	Хлеб пшеничный	30	1.54	5.4	9.96	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0	0	0.308	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	0	0
<b>Итого за обед</b>		<b>820</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>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	100/5	17.74	8.13	13.32	198.68	228.84	13.92	66.456	136.72	1.362	46.522	0.0465	0.047	7.5052	1.195
171/2017	Каша рассыпчатая гречневая	200	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	80	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/л	Хлеб пшеничный	30	1.54	5.4	9.96	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0	0	0.308	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	0	0
<b>Итого за обед</b>		<b>895</b>	<b>35.45</b>	<b>30.10</b>	<b>123.25</b>	<b>876.99</b>	<b>1105.39</b>	<b>165.49</b>	<b>181.49</b>	<b>461.45</b>	<b>12.27</b>	<b>46.55</b>	<b>0.45</b>	<b>0.23</b>	<b>12.18</b>	<b>58.40</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	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	0.00
302/2017	Каша пшеничная рассыпчатая	200	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	80	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	1.98	0.36	10.26	54.3	28.2	10.2	12.3	36	0.69	0	0	0	0	0
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>34.62</b>	<b>29.68</b>	<b>113.07</b>	<b>811.53</b>	<b>798.80</b>	<b>103.59</b>	<b>119.70</b>	<b>377.95</b>	<b>8.29</b>	<b>18.00</b>	<b>0.04</b>	<b>0.14</b>	<b>5.79</b>	<b>22.44</b>
<b>Всего за 10 дней</b>			<b>311.2</b>	<b>303.2</b>	<b>1074.9</b>	<b>8174.3</b>	<b>13386.4</b>	<b>1104.4</b>	<b>1207.6</b>	<b>3740.3</b>	<b>73.2</b>	<b>192.9</b>	<b>1.9</b>	<b>2.0</b>	<b>73.9</b>	<b>405.5</b>
<b>Среднее значение за 1 день</b>			<b>31.1</b>	<b>30.3</b>	<b>107.5</b>	<b>817.4</b>	<b>1338.6</b>	<b>110.4</b>	<b>120.8</b>	<b>374.0</b>	<b>7.3</b>	<b>19.3</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>7.4</b>	<b>40.5</b>