

**УТВЕРЖДАЮ:**

Генеральный директор ООО «Северная Пальмира СК»

М. Б. Кулев

2024 год

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МКОУ СОШ № 12 с. Малая Джалга

И. А. Никулина

2024 год



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ – РАСКЛАДКА**

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

МКОУ СОШ № 12 с. Малая Джалга 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	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	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	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	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	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	0,79	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	0,03	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>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	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	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	1,53	0,00	0,00	0,00	2,20	33,90	
73/2017	Консервы овощные закусовые (икра кабачковая)	60	0,95	4,45	3,85	59,5	157,5	20,5	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	0,03	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	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	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>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	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	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	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	0,16	8	
376/2017	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	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	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	24	0,46	0	0	0	0	0	
	<b>Итого за обед</b>	<b>890</b>	<b>31,44</b>	<b>30,07</b>	<b>96,06</b>	<b>748,07</b>	<b>1069,72</b>	<b>76,53</b>	<b>437,62</b>	<b>8,78</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5,26</b>	<b>26,94</b>	



<b>4 ДЕНЬ (четверг)</b>																
<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	280	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 свежлы 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
399/2017	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
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>875</b>	<b>32,60</b>	<b>35,02</b>	<b>92,14</b>	<b>805,72</b>	<b>1052,75</b>	<b>118,22</b>	<b>85,09</b>	<b>315,13</b>	<b>7,81</b>	<b>40,81</b>	<b>0,15</b>	<b>0,26</b>	<b>10,37</b>	<b>41,67</b>
<b>5 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
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	0,0465	7,5052	1,195
171/2017	Каша рассыпчатая гречневая	180	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
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>875</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>

**Вторая неделя**

<b>6 ДЕНЬ (понедельник)</b>																
<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
250/2017	Бефстроганов	100	17,52	21,13	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
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
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
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>675</b>	<b>29,15</b>	<b>41,52</b>	<b>103,93</b>	<b>894,16</b>	<b>1064,65</b>	<b>104,44</b>	<b>78,29</b>	<b>333,77</b>	<b>4,43</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>0,26</b>	<b>4,75</b>	<b>35,18</b>

<b>7 ДЕНЬ (вторник)</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, 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	Пиоре 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/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>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 свежсы 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	1,32	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	0,0465	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/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>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>



10 ДЕНЬ (пятница)		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	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	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	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	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	0,00	0,24
г/н	Хлеб пшеничный	30	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0	0,308	0
г/н	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	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>	

Сшито, пронумеровано и закреплено печатью 5 лист 56  
Генеральный директор «Северная Пальмира СК»  
М. Б. Кулев

