

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 (завтрак) из многодетных семей
обучающихся 5-11 классов

МКОУ СОШ № 12 с. Малая Джалга Апанасенковского муниципального округа
«2024/2025 учебный год»

№ рецептуры	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)							Витамины(мг)		
			Белки	Жиры	Углеводы		К	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
Первая неделя																
1 ДЕНЬ (понедельник)																
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	1,18
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
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	2,8
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	0
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	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	4,0
2 ДЕНЬ (вторник)																
ЗАВТРАК																
223/2017	Запеканка из творога со ступенным 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
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	1,30
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	20
	Итого за завтрак	600	32,80	25,18	99,09	756,29	1160,13	566,43	104,49	585,21	6,35	0,17	0,04	0,16	0,26	21,30
3 ДЕНЬ (среда)																
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	0,00
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	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	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
	Итого за завтрак	510	26,65	17,54	94,48	471,13	262,76	53,25	36,82	198,98	2,72	18,03	0,08	0,14	4,78	0,00
4 ДЕНЬ (четверг)																
ЗАВТРАК																
268/2017	Биточек из говядины с маслом 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	0,99
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
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	0,24
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	0
70/71/2017	Овощи по сезону	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
	Итого за завтрак	539	26,96	30,50	107,20	812,54	496,93	88,27	108,80	403,21	8,56	0,08	0,47	0,34	6,88	7,23

5 ДЕНЬ (пятница)																
ЗАВТРАК																
229/2017	Рыба, тушенная 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	4,92
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
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	0
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	2,8
г/п	Фрукты по сезону	1 шт./200	3	1	42	192	696	16	84	56	0,18	0	0	0	0	20
	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	53,69

Вторая неделя

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	0,00
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	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
389/2017	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4
73/2017	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	189	24,6	9	22,2	0,42	0	0	0	0	4,2
	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	8,20
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	1,18
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	0
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	2,8
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	20
	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	23,98
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	27,30
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	0,24
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	0
	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	27,54

Сшито, пронумеровано и скреплено печатью 4 листо-
Генеральный директор ООО «Северная Пальмира СК»
_____ М. Б. Кулев

