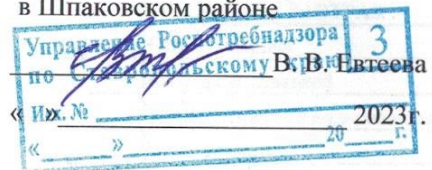


СОГЛАСОВАНО:

И. О. начальника ТО Управления
Роспотребнадзора по СК

в Шпаковском районе



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО «Северная Пальмира»

В. С. Дормутян

« » _____ 2023г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ СОШ 10 х. Октябрь
А.И. Нестерова

_____ 2023г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ – РАСКЛАДКА

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

Грачевского муниципального округа

«2023/2024 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
Первая неделя																
1 ДЕНЬ (понедельник)																
ЗАВТРАК																
183/2017	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	250	10,3	14,8	54,0	387,8	311,5	225,6	67,3	281,0	3,6	0,0	0,0	0,0	1,9	2,1
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
Итого за завтрак		500	16,2	23,6	84,2	613,5	1103,90	396,1	81,4	315,3	10,7	0,1	0,0	0,0	2,3	4,9
2 ДЕНЬ (вторник)																
ЗАВТРАК																
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
134/2017	Картофель отварной	180	4,06	6,20	33,16	205,16	1155,31	20,34	46,79	116,77	1,84	0,00	0,00	0,00	2,64	40,68
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	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		500	26,26	20,14	82,67	621,04	1922,46	98,04	95,49	296,49	8,74	18,00	0,08	0,14	7,42	60,68
3 ДЕНЬ (среда)																
ЗАВТРАК																
223/2017	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/57	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		657	32,00	24,38	94,48	662,29	604,13	534,43	86,49	563,21	1,95	0,17	0,04	0,16	0,26	1,30
4 ДЕНЬ (четверг)																
ЗАВТРАК																
268/2017	Биточек из говядины с маслом сливочным	90/9	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
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
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 йодированный	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	23,57	28,78	99,90	753,26	444,94	49,15	49,34	241,96	3,65	0,08	0,10	0,20	3,99	7,23

5 ДЕНЬ (пятница)																
ЗАВТРАК																
229/2017	Рыба, тушеная 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	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
г/п	Хлеб пшеничный йодированный	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		700	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	Макароны отварные с сыром	170	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 йодированный	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		500	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"	150	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		600	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																
292/2017	Птица, тушеная в соусе с овощами	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 йодированный	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
9 ДЕНЬ (четверг)																

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
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
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 йодированный	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	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,40	12	15,6	0,54	0	0,036	0,024	0,3	15
Итого за завтрак		535	20,58	14,66	65,07	469,47	1380,11	116,15	106,27	350,50	3,51	0,07	0,19	0,18	3,40	48,04
10 ДЕНЬ (пятница)																
ЗАВТРАК																
223/2017	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/57	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
379/2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,55	3,38	25,01	139,74	146,60	125,40	14,00	102,50	0,41	0,02	0,04	0,20	1,30	1,30
г/п	Фрукты по сезону	1 шт./200	1,6	0,4	15	76	310	70	22	34	0,2	20	0,12	0,06	0,6	76
Итого за завтрак		657	33,38	24,36	94,43	732,67	853,77	604,31	91,49	583,51	5,77	20,05	0,16	0,26	1,99	77,30
Всего за 10 дней			251,6	224,3	815,8	6375,8	9645,3	2454,3	935,4	3627,7	47,0	238,4	2,4	1,9	37,3	312,9
Среднее значение за 1 день			25,2	22,4	81,6	637,6	964,5	245,4	93,5	362,8	4,7	23,8	0,2	0,2	3,7	31,3