

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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																
173/2017	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	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
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
1/2017	Бутерброд с маслом	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
г/л	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/л	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
г/л	Итого за завтрак	550	16,55	21,935	90,665	627,33	314,57	314,57	101,81	310,53	5,09	0,16	0,316	0,2295	1,429	1,18
ОБЕД																
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/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
г/л	Салат из квашенной капусты	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
47/2017	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
349/2017	Итого за обед	885	31,14	38,39	125,87	952,83	878,86	93,94	85,23	321,11	6,04	0,04	0,21	0,18	4,55	22,07
Всего за 1 день																
2 ДЕНЬ(вторник)																
ЗАВТРАК																
181/2017	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	250	6,4	4	37,8	210,9	188,7	135,2	42,2	173,6	2,4	0	0	0	1,2	1,2
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
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
г/л	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/л	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
г/л	Итого за завтрак	550	15,93	14,015	89,555	549	317,2	317,5	74,2	255,32	4,26	0,1	0,096	0,0495	2,139	1,2
ОБЕД																
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
12/5/2017	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 (икра кабачковая)	50	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
	Итого за обед	810	24,11	29,71	102,22	733,24	1918,73	142,59	134,92	419,26	4,70	0,05	0,12	0,15	4,26	64,70
	Всего за 2 день		40,04	43,73	191,78	1282,24	2235,93	460,09	209,12	674,58	8,96	0,15	0,22	0,20	6,40	65,90
	3 ДЕНЬ (среды)															
	ЗАВТРАК															
183/2017	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	250	10,25	14,8	54,0	387,8	311,5	225,6	67,3	281,0	33,6	0,0	0,0	0,0	1,5	1,7
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
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
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	550	19,78	24,765	105,755	725,85	440	407,925	99,25	362,72	35,46	0,1	0,096	0,0495	2,439	1,7
	ОБЕД															
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	Зеленый горошек консервированный	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
	Итого за обед	820	31,44	30,05	95,56	745,27	1041,52	71,93	130,01	429,22	8,66	0,00	0,02	0,02	5,22	24,94
	Всего за 3 день		51,22	54,82	201,32	1471,12	1481,52	479,86	229,26	791,94	44,12	0,10	0,11	0,07	7,66	26,64
	4 ДЕНЬ (четверг)															
	ЗАВТРАК															
417/2009	Макаронны отварные с овощами	250	7,10	8,61	47,57	300,80	84,62	12,29	1,92	59,37	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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
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	550	16,63	18,625	99,325	638,9	213,12	194,587	33,92	141,09	2,52	0,1	0,096	0,0495	0,939	0
	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	1,16	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
45/2017	Салат из свежей капусты с морковью	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

258/2017	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	0,00	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
	Итого за обед	815	34,20	29,84	131,41	894,19	856,29	151,49	172,94	443,60	9,47	46,55	0,45	0,23	11,86	54,64
	Всего за 4 день		50,83	48,47	230,74	1533,09	1069,41	346,08	206,86	584,69	11,99	46,65	0,54	0,28	12,80	54,64
	5 ДЕНЬ (пятница)															
	ЗАВТРАК															
183/2017	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	250	9,6	4,3	60,5	304,6	175,8	144,4	16,8	246,0	2,7	0,0	0,1	0,0	0,6	1,2
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
1/2017	Бутерброд с маслом	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
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	550	19,15	14,265	112,255	642,73	304,25	326,675	48,75	327,72	4,56	0,1	0,196	0,0495	1,539	1,2
	ОБЕД															
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
2911/2017	Плов из птицы	300	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
389/2017	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
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
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
	Итого за обед	875	32,60	35,02	92,14	805,72	1052,75	118,22	85,09	315,13	7,81	40,81	0,15	0,26	10,37	41,67
	Всего за 5 день		51,75	49,29	204,40	1448,45	1357,00	444,90	133,84	642,85	12,37	40,91	0,35	0,31	11,91	42,87

	горяя неделя															
	6 ДЕНЬ (понедельник)															
	ЗАВТРАК															
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	40	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
204/2017	Макаронные отварные с сыром	270	16,07	4,12	29,6	219,73	88,2	59,19	25,9	103,5	0,51	42,97	0,98	0	0	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	550	23,56	9,62	59,79	418,98	195,15	91,79	43,40	209,32	2,39	142,97	1,06	0,20	0,46	0,00
	ОБЕД															
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
73/2017	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	157,5	20,5	7,5	18,5	0,35	0	0	0	0	3,5
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
	Итого за обед	815	29,15	41,52	103,93	894,16	1003,99	113,85	78,29	337,39	4,43	0,07	0,01	0,19	4,75	35,18
	Всего за 6 день		52,71	51,14	163,72	1313,14	1199,14	205,64	121,69	546,71	6,82	143,04	1,07	0,39	5,21	35,18
	7 ДЕНЬ (вторник)															
	ЗАВТРАК															
173/2017	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	8,78	14,90	48,63	361,53	169,21	165,34	87,26	282,26	4,04	0,06	0,22	0,18	0,49	1,18
376/2017	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0,048	0,0255	0,477	0
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	0,024	0,462	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	0	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	550	18,305	24,915	100,385	699,63	297,71	347,637	119,26	363,98	5,8975	0,16	0,316	0,2295	1,429	1,18
	ОБЕД															
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 каргофельное	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	Зеленый горошек консервированный	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	0,308	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	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
	Итого за обед	840	26,55	24,11	81,46	607,26	1758,15	135,56	135,54	467,80	5,53	0,05	0,31	0,20	4,77	48,52
	Всего за 7 день		44,86	49,03	181,85	1306,89	2055,86	483,20	254,80	831,78	11,43	0,21	0,62	0,43	6,20	49,70
	8 ДЕНЬ (среда)															
	ЗАВТРАК															
183/2017	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	250	7,7	3,4	48,4	243,7	140,6	115,5	13,4	196,8	2,7	0,0	0,1	0,0	0,6	1,2
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
1/2017	Бутерброд с маслом	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
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	550	17,23	13,415	100,155	581,8	269,1	297,8	45,4	278,52	4,56	0,1	0,196	0,0495	1,539	1,2

1/2017		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
	Бутерброд с маслом															
г/п		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
	Хлеб пшеничный															
г/п		20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной															
	Итого за завтрак	550	15,21	16,9093	89,815	578,74	196,2	192,13	40,74	129,22	2,52	0,1	0,096	0,0495	0,939	0
	ОБЕД															
101/2017		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
	Суп картофельный с крупой															
288/2017		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
	Птица отварная															
302/2017		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
	Каша пшеничная рассыпчатая															
52/2017		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
	Салат из свежлы отварной															
258/2017		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
	Компот из смеси сухофруктов															
г/п		30	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0
	Хлеб пшеничный															
г/п		30	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной															
	Итого за обед	810	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															
	Всего за 10 дней		523	519	2125,06	14947,61	15103,73	4116,80	2064,43	6969,88	155,76	383,47	4,90	3,09	100,92	432,04
	Среднее значение за 1 день		52,3	51,9	212,51	1494,76	1510,37	411,68	206,44	696,99	15,58	38,35	0,49	0,31	10,09	43,20

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Северная Пальмира СК»

М. Б. Кулев

2025 год

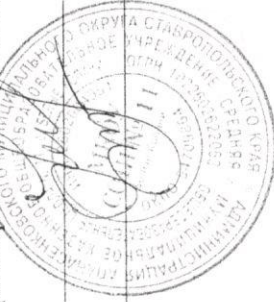


СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ СОШ №11 с. Белые Копани

С. В. Кишикова

2025 год



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ – РАСКЛАДКА

для организации горячего питания

детей с ограниченными возможностями здоровья

МКОУ СОШ № 11 с. Белые Копани Апанасенковского муниципального округа

Директор МКОУ СОШ №11

С. Белые Копани

С. В. Кишикова

«2024/2025 учебный год»



Сшито, пронумеровано и креплено печатью 6 лист**ов**
Генеральный директор ООО «Северния Пальмира СК»
М. Б. Кулев

н д

