

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО «Апатская 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 (обед)

обучающихся 5-11 классов

МКОУ СОШ № 11 с. Белые Копани Апанасенковского муниципального округа

«2024/2025 учебный год»



Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества				Mg	Fe
							B1	C	A	E	Ca	P				
1 день																
	Обед															
75	Свекла тушеная	100	1,3	7,77	9,97	113	0,05	26,45	0,005	1,08	76,6	53,92	25,55	0,8		
84	Борщ с капустой и картофелем	250	3,56	5,12	14,17	127,75	0,1	6,7	0	3,1	54,18	99,5	34,45	1,73		
290	Бройлер-цыпленок, тушенный в сметанном соусе с томатом	100/50	11,7	10,53	4,6	160,02	0,059	2,24	41,74	0	43,2	94,33	5,28	0,8		
202	Макаронные изделия отварные	200	8,14	7,11	46,37	282,96	0,14	0	0	1,18	10,37	16,29	5,33	1,18		
г/п	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0	8	14	8	2,8		
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12		
г/п	Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2		
	Итого:	980	30,9	31,43	128,71	997,33	0,449	39,39	41,74	6,2	208,95	358,14	85,03	8,63		

2 день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			Mg	Fe
							B1	C	A	E	Ca	P			
	Обед														
87	Щи из свежей капусты и картофеля	250	1,8	5	6,9	86,6	0	33,4	0,2	2,2	19,3	51,5	22,13	0,83	
229	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	100/50	10,38	5,63	3,62	112,38	0,058	3,91	5,05	0,024	36,58	125,57	28,54	0,65	
75	Морковь тушеная	100	1,3	7,77	9,97	113	0,05	26,45	0,005	1,08	76,6	53,92	25,55	0,8	
310	Картофель отварной	200	4,23	6,4	34,09	220,78	0,23	31,1	0	0,018	21,69	118,06	434	1,7	
349	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	26,9	110,2	0	3	0	0	5	15,2	0,1	0,1	
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12	
г/п	Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2	
	Итого:	980	23,01	25,5	115,48	873,16	0,438	97,86	5,25	4,162	175,77	444,35	516,74	5,4	

3 день

3 день																
№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			Mg	Fe	
							В1	С	А	Е	Ca	Р				
	Обед															
102	Суп картофельный с горохом	250	5,97	5,52	20,14	155,67	0,1	11	0,2		0,2	22	30	35,51	87,55	
	Котлета рубленая из бройлер-															
295	цыпленка с соусом сметанным	100/50	17,14	21,36	13,79	313,03	0	1,76	0,13		0,71	11,09	190,61	22,8	1,34	
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,53	8,64	56,7	356,6	0	0	0		0,44	65,49	272,98		6,09	
350	Кисель из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0		0	2	9,4	0	0	
	Консервы овощные закусочные															
50	икра кабачковая (порции)	100	1,9	8,9	7,7	119	0	7	0		0,8	7,7	37	15	0,5	
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0		0,14	11,2	54	0,72	0,12	
г/п	Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0		0,7	5,4	26,1	5,7	1,2	
	Итого:	980	41,74	45,12	151,73	1251,9	0,2	19,76	0,33		2,99	124,88	620,09	79,73	96,8	
															4 день	

4 день

4 день																
Итого:		№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		Mg	Fe
									В1	С	А	Е	Ca	P		
			Обед													
	75		Свекла тушенная	100	1,3	7,77	9,97	113	0,05	26,45	0,005	1,08	76,6	53,92	25,55	0,8
	101		Суп крестьянский с крупой	250	1,7	2,7	13,3	85,2	0,1	16,5	0,2	0,3	23,6	55,1	14,18	0,58
	291		Плов из бройлер-цыпленка	100/280	31,02	22,44	47,69	561	434,61	43,22	46,75	250,15	3,66	48,96	65,1	1,7
	349		Компот из сухофруктов	200	0,1	0	26,9	110,2	0	3	0	0	5	15,2	0,1	0,1
	г/п		Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12
	г/п		Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
			Итого:	910	39,32	33,61	131,86	1099,6	434,86	89,17	46,95	252,37	125,46	253,28	111,35	4,5

5 день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		
							В1	С	А	Е	Ca	P	Fe
	Обед												
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,3	5,3	16,4	122,4	0,1	16,8	0,2	2,5	27,8	28	24,17
278	Тефтели мясные (говядина) с соусом красным основанным	100/50	11,36	14,14	10,18	212,79	0	1,7	0	0,5	15,6	6,5	69,75
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,53	8,64	56,7	356,6	0	0	0	0,44	65,49	272,98	6,09
139	Капуста тушеная	100	2,03	3,67	7,88	77	0,05	28,47	0	0	58,75	40,67	20,85
350	Кисель из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72
г/п	Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7
г/п	Яблоко свежее калиброванное I шт	100	0,4	0,4	9,9	47	0,3	0	0	8	26	12,28	0,72
	Итого:	1080	32,82	32,85	154,46	1123,39	0,55	46,97	0,20	12,28	212,24	449,93	121,91

6 день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		
							В1	С	А	Е	Ca	P	Fe
	Обед												
102	Суп картофельный с горохом	250	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,8	0,3	4	35,6	48,8	35,57
302	Каша пшеничная рассыпчатая	200	11,59	7,67	51,67	316,67	0	0	0	0	18,78	152	28,89
290	Бройлер-цыпленок, тушеный в сметанном соусе с томатом	100/50	11,7	10,53	4,6	160,02	0,059	2,24	41,74	0	43,2	94,33	5,28
75	Свекла тушеная	100	1,3	7,77	9,97	113	0,05	26,45	0,005	1,08	76,6	53,92	25,55
350	Кисель из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72
г/п	Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7
г/п	Яблоко свежее калиброванное I шт	100	0,4	0,4	9,9	47	0,3	0	0	8	26	12,28	0,72
	Итого:	960	35,79	32,47	147,04	1084,99	0,709	38,49	42,04	13,92	218,78	450,83	102,43

Неделя: вторая

7 день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
75	Обед												
	Морковь тушеная	100	1,3	7,77	9,97	113	0,05	26,45	0,005	1,08	76,6	53,92	25,55
111	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,9	2,8	19	117	0,1	6	0,2	0,4	21	22	27,28
278	Тефтели мясные (говядина) с соусом красным основным	100/50	10,6	13,2	9,5	198,6	0	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65,1
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,53	8,64	56,7	356,6	0	0	0	0,44	65,49	272,98	6,09
349	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	26,9	110,2	0	3	0	0	5	15,2	0,1
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72
г/п	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7
	Итого:	980	32,63	33,11	172,97	1125,6	0,25	37,05	0,2	3,26	199,29	450,3	124,45

8 день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
	Обед												
139	Капуста тушеная	100	2,03	3,67	7,88	77	0,05	28,47	0	0	58,75	40,67	20,85
102	Суп картофельный с горохом	250	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,8	0,3	4	35,6	48,8	35,57
259	Жаркое по домашнему из филе куриного	100/280	26,65	28,9	23,02	458,99	0,3	29,87	0	4,36	60,87	21,47	205,85
242	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	23,88	94,60	111,80	6,80	3,60	4,40	0,88	0,00	0,00
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72
г/п	Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7
	Итого:	910	39,64	38,83	106,28	1001,49	112,45	74,94	3,9	13,6	172,7	191,04	268,69

11,14

13,16

9 день

9 день														
№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			Fe
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	
	Обед													
80	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,12	2,85	17,31	104,33	466,20	15,60	23,50	59,65	0,77	200,00	1,16	16,50
295	Котлета рубленая из бройлер- цыпленка с соусом сметанным	100/50	17,14	21,36	13,79	313,03	0	1,76	0,13	0,71	11,09	190,61	22,8	1,34
202	Макаронные изделия отварные	200	8,14	7,11	46,37	282,96	0,14	0	0	1,18	10,37	16,29	5,33	1,18
349	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	26,9	110,2	0	3	0	0	5	15,2	0,1	0,1
	Консервы овощные закусочные													
50	икра кабачковая (порции)	100	1,9	8,9	7,7	119	0	7	0	0,8	7,7	37	15	0,5
г/п	Хлеб кабачковый (порции)	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12
г/п	Хлеб пшеничный	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
г/п	Хлеб ржаной													
	Итого:	980	34,60	40,92	146,07	1159,72	466,44	27,36	23,63	63,18	51,53	539,2	50,81	20,94

10 день

10 день														
№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			Fe
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	
75	Обед Свекла тушеная	100	0,78	4,66	5,98	67,8	0,03	15,87	0,005	0,65	46	32,35	15,33	0,8
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,3	5,3	16,4	122,4	0,1	16,8	0,2	2,5	27,8	28	24,17	0,9
229	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	100/50	10,38	5,63	3,62	112,38	0,058	3,91	5,05	0,024	36,58	125,57	28,54	0,65
305	Овощное рагу	200	3,71	14,64	25,88	258,06	0	0	0	0,4	35,09	103,22	21,77	0,7
г/п	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0	8	14	8	2,8
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12
г/п	Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
	Итого:	980	23,37	31,13	105,48	874,24	0,288	40,58	5,25	4,414	170,07	383,24	104,23	7,17
	Всего за 10 дней	9740	333,82	344,97	1360,1	10591,42	1016,634	511,57	169,49	376,376	1659,7	4140,4	1565,37	184,17
	Среднее значение за 1 день	974	33,382	34,497	136,01	1059,142	101,6634	51,157	16,949	37,6376	165,97	414,04	156,537	18,417

Меню составлено согласно нормативных документов:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучения во всех общеобразовательных учреждениях (сборник технических нормативов) / под редакцией Тутельяна
2. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Скурихин И.М., Тутельян В.А. - Москва, 2015г.

Генеральный директор «Северная Пальмира СК»
М. Б. Кулев

