

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор МКОУ СОШ №11 с. Северная Пальмира СК»

М. Б. Кулев

2025 год

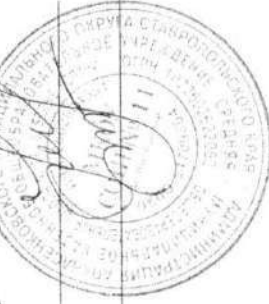


СОГЛАСОВАНО:

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»



КОПИЯ
ВЕРНА

Неделя первая

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 день														
Завтрак														
223	Запеканка из творога со ступенным молоком	220/80	30,50	22,08	73,70	616,90	0,1	1,04	21,8	0	484,2	489,83	224,3	0,82
377	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	60	0	2,8	0	0	5,7	5,6	3	0,4
1	Бутерброд с маслом	40/10	5,8	8,88	15,01	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	0,1	0	0
	Итого за завтрак	607	36,40	30,96	103,91	842,55	58,85	168,74	32,90	28,70	490,42	495,53	227,30	1,22
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	0,81
202	Макаронные изделия отварные	180	7,33	6,4	41,73	254,66	0,13	0	0	1,06	9,33	14,66	48	1,06
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	0,14	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 за обед	960	30,09	30,72	124,07	969,03	0,439	39,39	41,74	6,08	207,91	356,51	127,7	8,52

2 день

Завтрак														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	250	7,18	4	50,27	267,86	35,85	1,39	21,4	0,86	155,95	0	1,2	1,2
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0
3	Бутерброд с сыром	40/10	5,8	8,875	15,005	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	0,1	0,477	0
г/п	Хлеб пшеничный	30	1,54	5,4	14,4	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,308	0
г/п	Хлеб ржаной	20	1,12	0,02	6,67	37,6	3,6	0	0	7,6	31,2	9,8	0,52	0,52
	Итого за завтрак	550	15,74	18,295	101,32	581,16	136,45	174,29	41,7	50,28	164,79	31,3	11,785	1,72
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	9,96	113	0,03	26,45	0,005	1,08	76,66	53,92	25,55	0,8
310	Картофель отварной	180	3,81	5,76	30,68	189,7	0,21	27,99	0	0,016	19,52	106,25	39,08	1,55
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0
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 за обед	960	22,49	24,86	104,56	809,28	0,398	91,75	5,25	4,16	170,66	426,74	121,72	5,15

3 день														
Завтрак		116	13,05	23,24	2,47	271,04	0,1	0,65	26,4	0	19,6	19,88	8,66	0,8
210	Омлет натуральный													
73	Консервы овощные закусочные икра кабачковая (порции)	100	1,9	8,9	7,7	119	0	7	0	0,6	7,7	37	15	0,4
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	1,3	0	0	62,1	53,5	18,7	0,3
г/п	Хлеб пшеничный	30	1,54	5,4	14,4	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,308	0
г/п	Хлеб ржаной	20	1,12	0,02	6,67	37,6	3,6	0	0	0	7,6	31,2	9,8	0,52
г/п	Яблоко свежее калиброванное 1 шт	100	0,4	0,4	9,9	47	0,3	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12
	Итого за завтрак	566	20,71	39,96	48,44	480,04	29,1	14,15	33,4	17,2	97,32	141,58	52,468	2,02
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
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
302	Каша гречневая рассычатая	180	10,38	7,781	51,03	320,97	0	0	0	0,4	58,94	245,69	181	6,08
350	Кисель из сухофруктов	200	0,1	0	26,9	110,2	0	3	0	0	5	15,2	0,1	0,1
50	Консервы овощные закусочные 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 за обед	960	40,69	44,261	153,56	1249,07	0,2	22,76	0,33	2,95	121,33	598,6	260,83	96,89

4 день														
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	10,76	16,00	47,80	378,57	0,25	1,14	65,24	0,86	3,23	0,06	0,49	1,18
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0
1	Бутерброд с маслом	40/10	5,8	8,88	15,01	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	0,1	0	0
г/п	Хлеб пшеничный	30	1,54	5,4	14,4	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,308	0
г/п	Хлеб ржаной	20	1,12	0,02	6,67	37,6	3,6	0	0	0	7,6	31,2	9,8	0,52
	Итого за завтрак	550	19,32	30,3	98,85	691,87	100,85	174,04	85,54	50,28	12,07	31,36	10,598	1,7
Обед														
75	Свежая 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
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	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0
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 за обед	910	38,7	30,5	120,37	1021,6	434,84	75,59	46,95	251,94	91,86	225,91	101,03	4,4

5 день														
	Завтрак													
183	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с сахаром	250	8,8	5,3	30,4	307,0	0,3	1,4	1,4	0,9	161,9	0,0	0,6	1,2
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0
1	Бутерброд с маслом	40/10	5,8	8,875	15,005	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	0,1	0,477	0
г/п	Хлеб пшеничный	30	1,54	5,4	14,4	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,308	0
г/п	Хлеб ржаной	20	1,12	0,02	6,67	37,6	3,6	0	0	0	7,6	31,2	9,8	0,52
г/п	Итого за завтрак	550	17,4	19,595	81,445	620,3	100,85	174,29	21,7	50,28	170,74	31,3	11,185	1,72
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	0,9
278	Тефтели мясные (говядина) с соусом красным основным	100/50	11,36	14,14	10,18	212,79	0	1,7	0	0,5	15,6	6,5	69,75	1,8
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,38	7,781	51,03	320,97	0	0	0	0,4	58,94	245,69	181	6,08
139	Капуста тушеная	100	2,03	3,67	7,88	77	0,05	28,47	0	0	58,75	40,67		0,5
350	Кисель 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	2,4	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
г/п	Яблоко свежее калиброванное 1 шт	100	0,4	0,4	9,9	47	0,3	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12
г/п	Итого за обед	1060	31,77	31,99	156,29	1120,56	0,55	49,97	0,20	12,24	208,69	428,44	282,16	10,82
6 день														
	Завтрак													
224	Запеканка из творога с морковью со спущенным молоком	220/80	22,2	19,4	83,27	597,08	0,1	0,9	21,8	0	463,55	438,06	67,1	0,82
377	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	60	0	2,8	0	0	5,7	5,6	3	0,4
1	Бутерброд с маслом	40/10	5,8	8,88	15,01	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	0,1	0	0
г/п	Яблоко свежее калиброванное 1 шт	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,05	16	11	2,2
г/п	Итого за завтрак	657	28,50	28,68	123,28	869,73	58,85	178,60	32,90	28,70	469,82	459,76	81,10	3,42
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	2,05
302	Каша пшеничная рассыпчатая	180	10,43	6,9	46,5	285	0	0	0	0	16,9	137	26	0,6
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	0,81
75	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
350	Кисель 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	2,4	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
г/п	Яблоко свежее калиброванное 1 шт	100	0,4	0,4	9,9	47	0,3	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12
г/п	Итого за обед	960	34,21	28,59	145,38	1040,92	0,689	30,91	42,04	13,49	189,3	420,06	89,42	5,8

7 день														
	Завтрак													
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	10,76	16,00	47,80	378,57	0,25	1,14	65,24	0,86	3,23	0,06	0,49	1,18
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0
1	Бутерброд с маслом	40/10	5,8	8,875	15,005	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	0,1	0,477	0
г/п	Хлеб пшеничный	30	1,54	5,4	14,4	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,308	0
г/п	Хлеб ржаной	20	1,12	0,02	6,67	37,6	3,6	0	0	0	7,6	31,2	9,8	0,52
	Итого за завтрак	550	19,32	30,295	98,845	691,87	100,85	174,04	85,54	50,28	12,07	31,36	11,075	1,7
	Обед													
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
111	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,9	2,8	19	117	0,1	6	0,2	0,4	21	22	27,28	1,13
278	Тертые мясные (говядина) с соусом красным основным	100/50	11,36	14,14	10,18	212,79	0	1,7	0	0,5	15,6	6,5	69,75	1,8
302	Каша гречневая рассычатая	180	10,38	7,781	51,03	320,97	0	0	0	0,4	58,94	245,69	181	6,08
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	132,8	0,02	0,73	0	0,01	32,48	23,44	17,46	0,7
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:	960	32,81	33,281	156,2	1126,76	0,27	34,88	0,2	3,23	221,22	431,65	327,46	11,83
8 день														
	Завтрак													
183	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с сахаром	250	8,8	5,3	30,4	307,0	0,3	1,4	1,4	0,9	161,9	0,0	0,6	1,2
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0
3	Бутерброд с сыром	40/10	5,8	8,875	15,005	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	0,1	0,477	0
г/п	Хлеб пшеничный	30	1,54	5,4	14,4	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,308	0
г/п	Хлеб ржаной	20	1,12	0,02	6,67	37,6	3,6	0	0	0	7,6	31,2	9,8	0,52
	Итого за завтрак	550	17,4	19,595	81,445	620,3	100,85	174,29	21,7	50,28	170,74	31,3	11,185	1,72
	Обед													
139	Капуста тушеная	100	2,03	3,67	7,88	77	0,05	28,47	0	0	58,75	40,67	20,85	0,5
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	2,05
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	5,29
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	4,00
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 за обед	910	39,64	38,83	106,28	1001,49	112,45	74,94	3,9	13,6	172,7	191,04	268,69	13,16

9 день															
Завтрак															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	250	7,18	4	50,27	267,86	35,85	1,39	21,4	0,86	155,95	0	1,2	1,2	0
1	Бутерброд с маслом	40/10	5,8	8,875	15,005	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	0,1	0,477	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0,308	0	0
г/п	Хлеб пшеничный	30	1,54	5,4	14,4	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	9,8	0,52	0
г/п	Хлеб ржаной	20	1,12	0,02	6,67	37,6	3,6	0	0	0	7,6	31,2	11,785	1,72	0
	Итого за завтрак	550	15,74	18,295	101,32	581,16	136,45	174,29	41,7	50,28	164,79	31,3			
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-пышленка 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	180	7,33	6,4	41,73	254,66	0,13	0	0	1,06	9,33	14,66	48	1,06	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	132,8	0,02	0,73	0	0,01	32,48	23,44	17,46	0,7	
73	Консервы овощные закусочные икра кабачковая (порции)	100	1,9	8,9	7,7	119	0	7	0	0,6	7,7	37	15	0,4	
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 за обед	960	34,36	40,3	146,55	1154,02	466,45	25,09	23,63	62,87	77,97	545,81	110,84	21,32	

10 день															
Завтрак															
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,95	150,00	0,09	0,83	33,00	0,00	163,00	136,88	26,68	0,00	
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,97	57,65	12,85	2,8	2,2	4,12	0,4	0	0	0	
3	Бутерброд с маслом	40/10	5,8	8,875	15,005	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	0,1	0,477	0	
г/п	Хлеб пшеничный	30	1,54	5,4	14,4	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,308	0	
г/п	Хлеб ржаной	20	1,12	0,02	6,67	37,6	3,6	0	0	0	7,6	31,2	9,8	0,52	
	Итого за завтрак	550	14,03	19,045	68,995	463,3	100,6	173,73	53,3	49,42	171,84	168,18	37,265	0,52	
Обед															
75	Сырка тушения	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), тушенная 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	180	3,34	13,18	23,3	232,25	0	0	0	0,4	31,58	92,9	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 за обед	960	23	29,67	102,9	848,43	0,288	40,58	5,25	4,414	166,56	372,92	104,23	7,17	
	Всего за 10 дней	14730	513	557,73	2125,2	16091,57	1839,424	1892,3	534,3	750,394	3540,7	5419,29	2248,75	200,82	
	Среднее значение за 1 день	1473	51,3	55,773	212,52	1609,157	183,9424	189,23	53,43	75,0394	354,07	541,929	224,875	20,082	

Меню составлено согласно нормативных документов:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях (сборник технических нормативов)/ под редакцией Тутельяна В.А.,
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

