

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Северная Пальмира СК»

М. Б. Кулев

2024 год



СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ «СОШ №13» с. Апанасенковское

Т. А. Жуковская

2024 год



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ – РАСКЛАДКА

для организации горячего питания

детей с ограниченными возможностями здоровья

МКОУ «СОШ № 13» с. Апанасенковское Апанасенковского муниципального округа

«2024/2025 учебный год»

ОВЗ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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"	300	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
	Итого за завтрак	550	16,15	23,63	83,98	611,05	383,10	393,33	80,55	313,82	34,52	0,10	0,05	0,03	1,98	1,70
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	Тфтели 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/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
52/2017	Салат из свежлы отварной	50	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
349/2017	Комплет из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	31,76	126,40	0,60	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24
	Итого за обед	885	31,14	38,39	125,87	952,83	878,36	95,94	85,23	321,11	6,04	0,04	0,21	0,18	4,55	22,07
	Всего за 1 день	1435	47,29	62,02	209,85	1563,88	1261,96	487,27	165,78	634,93	40,56	0,14	0,26	0,21	6,53	23,77
2 ДЕНЬ(вторник)																
ЗАВТРАК																
183/2017	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	300	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
	Итого за завтрак	550	16,15	23,63	83,98	611,05	383,10	393,33	80,55	313,82	34,52	0,10	0,05	0,03	1,98	1,70
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	Овоши по сезону (огурец свежий)	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

ЗАВТРАК																
183/2017	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	300	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	Бульброд 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
	Итого за завтрак	550	9,72	4,25	75,47	362,28	188,60	147,18	18,95	250,12	3,10	0,00	0,10	0,00	0,60	1,20
	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
47/2017	Салат из квашенной капусты	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	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24
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
	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 5 день		43,92	34,09	206,88	1256,47	1044,89	298,67	191,89	693,72	12,57	46,55	0,55	0,23	12,46	55,84

ГОРЯЯ НЕДЕЛЯ																
	6 ДЕНЬ (понедельник)															
	ЗАВТРАК															
209/2017	Яйца вареные	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/л	Хлеб пшеничный	40	2,34	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															
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
291/2017	Плов из пшеницы	225	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
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
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/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
	Итого за обед	800	31,94	34,84	104,95	847,47	770,06	107,54	78,81	301,78	5,76	40,81	0,17	0,29	10,00	28,93
	Всего за 6 день		55,50	44,46	164,74	1266,45	965,21	199,33	122,21	511,10	8,15	183,78	1,23	0,49	10,46	28,93
	7 ДЕНЬ (вторник)															
	ЗАВТРАК															
173/2017	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	300	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	0	0	0

103/2017	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,81	20,71	121,53	475,90	15,10	24,05	63,50	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,08	16,50
294/2017	Котлета куриная	90/5	17,74	8,13	198,68	228,84	13,92	66,456	136,72	1,362	46,522	0,0465	0,0465	0,0465	7,5052	1,195
171/2017	Каши рассыпчатая гречневая	150	8,74	6,12	266,18	116,45	49,47	67,78	206,63	5,53	0,03	0,37	0,14	2,89	0,00	
47/2017	Салат из квашенной капусты	60	2,30	7,10	110,00	0,00	61,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,03	0,04	0,00	36,70	
399/2017	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1	0,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	
г/п	Хлеб пшеничный	30	1,54	5,4	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	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0	
	Итого за обед	815	33,15	23,00	766,99	1105,39	104,49	181,49	461,45	11,27	46,55	0,42	0,19	12,18	21,70	
	Итого		68,60	53,10	1643,98	2210,78	269,98	362,97	922,90	23,54	93,10	0,86	0,41	24,37	80,09	
	Всего за 9 день		80,90	65,98	2078,18	2471,08	572,88	418,47	1129,32	26,86	93,20	0,91	0,44	26,04	81,29	
	10 ДЕНЬ (пятница)															
	ЗАВТРАК															
417/2009	Макароны отварные с овощами	300	5,68	6,89	240,64	67,70	9,83	8,74	47,50	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
376/2017	Чай с сахаром	200	0,1	0	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	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	0,1	0,048	0,0255	0,477	0	
	Итого за завтрак	550	5,8	6,9	298,3	80,6	12,6	10,9	51,6	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ОБЕД															
101/2017	Суп картофельный с крупой	250	2,12	2,85	104,33	466,20	14,50	23,50	59,65	0,77	0,00	0,00	0,00	1,16	16,50	
288/2017	Птица отварная	90	18,99	12,24	185,63	160,20	35,10	18,00	128,70	1,62	18,00	0,03	0,12	4,32	0,00	
302/2017	Каши пшеничная рассыпчатая	150	8,69	5,78	237,56	118,20	16,90	58,90	137,00	4,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
52/2017	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	50,91	0,00	21,09	0,00	0,00	0,79	0,00	0,01	0,02	0,00	5,70	
258/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	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	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0	
г/п	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0	
	Итого за обед	810	34,62	29,68	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 день		40,40	36,57	1109,82	879,35	116,22	130,64	429,57	9,35	18,00	0,04	0,14	5,79	22,44	
	Всего за 10 дней		464	467	13184,68	14474,01	3254,26	1838,07	6438,47	175,59	382,91	4,01	2,56	95,38	432,56	
	Среднее значение за 1 день		46,4	46,7	1318,47	1447,40	325,43	183,81	643,85	17,56	38,29	0,40	0,26	9,54	43,26	