


**СОГЛАСОВАНО:**

И. о. начальника ТО Управления  
Роспотребнадзора по СК  
в Шпаковском районе

  
В. В. Евтеева  
« 30 » 08 / 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Генеральный директор  
ООО «Северная Пальмира»  
В. С. Цормутян

« 30 » 08 / 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МКОУ СОШ 4 с. Красное  
Е. И. Долгая

  
« 30 » 08 / 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ – РАСКЛАДКА**

**Для организации горячего питания (обед) детей участников СВО и мобилизованных**

**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
<b>Первая неделя</b>																
<b>1 ДЕНЬ (понедельник)</b>																
<b>ОБЕД</b>																
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
53/2017	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
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	20	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	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0
389/2017	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4
<b>Итого за обед</b>		<b>940</b>	<b>24,16</b>	<b>25,46</b>	<b>118,57</b>	<b>765,74</b>	<b>2001,23</b>	<b>136,09</b>	<b>135,42</b>	<b>414,76</b>	<b>7,15</b>	<b>0,05</b>	<b>0,12</b>	<b>0,15</b>	<b>4,66</b>	<b>65,20</b>
<b>2 ДЕНЬ (вторник)</b>																
<b>ОБЕД</b>																
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
246/2017	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
171/2017	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
342/2017	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	0,00	0,00	4,00
г/п	Хлеб пшеничный	20	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	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0
389/2017	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4
<b>Итого за обед</b>		<b>940</b>	<b>32,02</b>	<b>30,35</b>	<b>123,17</b>	<b>865,82</b>	<b>1295,87</b>	<b>76,13</b>	<b>131,01</b>	<b>418,30</b>	<b>11,58</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>5,50</b>	<b>26,94</b>
<b>3 ДЕНЬ (среда)</b>																
<b>ОБЕД</b>																
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
279/2017	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
309/2017	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	20	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	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	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

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
389/2017	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4
<b>Итого за обед</b>		<b>1065</b>	<b>31,42</b>	<b>35,60</b>	<b>125,77</b>	<b>933,57</b>	<b>1215,71</b>	<b>102,85</b>	<b>103,83</b>	<b>364,43</b>	<b>8,78</b>	<b>0,04</b>	<b>0,22</b>	<b>0,18</b>	<b>5,07</b>	<b>26,13</b>
<b>4 ДЕНЬ (четверг)</b>																
<b>ОБЕД</b>																
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
291/2017	Плов из птицы	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
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
г/п	Хлеб пшеничный	20	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	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0
389/2017	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4
<b>Итого за обед</b>		<b>920</b>	<b>32,74</b>	<b>32,17</b>	<b>107,33</b>	<b>846,81</b>	<b>1292,75</b>	<b>111,13</b>	<b>93,09</b>	<b>329,13</b>	<b>9,82</b>	<b>40,81</b>	<b>0,14</b>	<b>0,24</b>	<b>10,77</b>	<b>39,97</b>
<b>5 ДЕНЬ (пятница)</b>																
<b>ОБЕД</b>																
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 рубленая из птицы с маслом сливочным	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
71/2017	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
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	20	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	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0
389/2017	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4
<b>Итого за обед</b>		<b>935</b>	<b>32,90</b>	<b>22,94</b>	<b>142,31</b>	<b>876,19</b>	<b>1096,29</b>	<b>104,49</b>	<b>180,94</b>	<b>457,60</b>	<b>11,27</b>	<b>46,55</b>	<b>0,42</b>	<b>0,19</b>	<b>12,26</b>	<b>21,94</b>
<b>Вторая неделя</b>																
<b>6 ДЕНЬ (понедельник)</b>																
<b>ОБЕД</b>																
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 птицы	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
70/71/2017	Овощи по сезону	60	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	0	0,036	0,024	0,3	15
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	20	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	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0

389/2017	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4
<b>Итого за обед</b>		<b>980</b>	<b>32,10</b>	<b>32,11</b>	<b>105,87</b>	<b>831,75</b>	<b>1196,31</b>	<b>111,05</b>	<b>101,01</b>	<b>335,50</b>	<b>8,68</b>	<b>40,81</b>	<b>0,20</b>	<b>0,29</b>	<b>10,70</b>	<b>41,99</b>
<b>7 ДЕНЬ (вторник)</b>																
<b>ОБЕД</b>																
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	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
342/2017	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	0,00	0,00	4,00
г/п	Хлеб пшеничный	20	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	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0
389/2017	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4
<b>Итого за обед</b>		<b>960</b>	<b>27,13</b>	<b>24,41</b>	<b>109,07</b>	<b>727,81</b>	<b>2012,50</b>	<b>139,76</b>	<b>136,54</b>	<b>456,88</b>	<b>8,45</b>	<b>0,05</b>	<b>0,29</b>	<b>0,18</b>	<b>5,05</b>	<b>50,52</b>
<b>8 ДЕНЬ (среда)</b>																
<b>ОБЕД</b>																
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
309/2017	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
377/2017	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,17	60,05	24,25	5,60	3,00	5,60	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80
г/п	Фрукты по сезону	1 шт./200	0,80	0,80	19,60	94,00	556,00	32,00	18,00	22,00	4,40	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00
г/п	Хлеб пшеничный	20	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	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0
389/2017	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4
<b>Итого за обед</b>		<b>1145</b>	<b>29,66</b>	<b>38,07</b>	<b>123,29</b>	<b>954,31</b>	<b>1666,14</b>	<b>144,35</b>	<b>99,79</b>	<b>360,49</b>	<b>11,65</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>0,19</b>	<b>5,15</b>	<b>58,24</b>
<b>9 ДЕНЬ (четверг)</b>																
<b>ОБЕД</b>																
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
294/2017	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	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
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
г/п	Хлеб пшеничный	20	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	20	1,32	0,24	6,84	36,2	18,8	6,8	8,2	24	0,46	0	0	0	0	0

389/2017	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4
<b>Итого за обед</b>		<b>935</b>	<b>34,15</b>	<b>23,20</b>	<b>134,15</b>	<b>858,99</b>	<b>1345,39</b>	<b>118,49</b>	<b>189,49</b>	<b>475,45</b>	<b>14,07</b>	<b>46,55</b>	<b>0,42</b>	<b>0,19</b>	<b>12,58</b>	<b>25,70</b>
<b>10 ДЕНЬ (пятница)</b>																
<b>ОБЕД</b>																
96/2017	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,41	6,10	17,44	136,70	489,95	21,40	28,95	74,65	0,94	0,01	0,01	0,01	1,18	16,77
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
171/2017	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
358/2017	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,30	0,06	37,97	151,26	74,22	8,68	2,40	11,90	0,84	0,00	0,00	0,00	0,12	1,20
г/п	Хлеб пшеничный	20	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	1,98	0,36	10,26	54,3	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0	0	0	0	0
389/2017	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4
<b>Итого за обед</b>		<b>940</b>	<b>34,91</b>	<b>30,14</b>	<b>134,60</b>	<b>909,85</b>	<b>1136,17</b>	<b>111,48</b>	<b>135,55</b>	<b>418,85</b>	<b>11,28</b>	<b>18,01</b>	<b>0,04</b>	<b>0,13</b>	<b>6,33</b>	<b>21,97</b>
<b>Всего за 10 дней</b>			<b>311,2</b>	<b>303,2</b>	<b>1224,1</b>	<b>8570,8</b>	<b>13386,4</b>	<b>1104,4</b>	<b>1306,7</b>	<b>3740,3</b>	<b>102,7</b>	<b>192,9</b>	<b>1,8</b>	<b>1,7</b>	<b>73,9</b>	<b>378,6</b>
<b>Среднее значение за 1 день</b>			<b>31,1</b>	<b>30,3</b>	<b>122,4</b>	<b>857,1</b>	<b>1338,6</b>	<b>110,4</b>	<b>130,7</b>	<b>374,0</b>	<b>10,3</b>	<b>19,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>7,4</b>	<b>37,9</b>