

**СОГЛАСОВАНО:**

И. О. начальника ТО Управления  
Роспотребнадзора по СК



**УТВЕРЖДАЮ:**

Генеральный директор  
ООО «Северная Пальмира»



**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МКОУ СОШ 7 с. Старомарьевка  
С. В. Краснянская



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ – РАСКЛАДКА**

Для организации горячего питания (обед) обучающихся 1-4 классов

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		K	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
125/2017	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
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>23.16</b>	<b>25.26</b>	<b>98.37</b>	<b>673.74</b>	<b>1761.22</b>	<b>122.09</b>	<b>127.41</b>	<b>400.75</b>	<b>4.34</b>	<b>0.05</b>	<b>0.12</b>	<b>0.15</b>	<b>4.26</b>	<b>61.20</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
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
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
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>31.02</b>	<b>30.15</b>	<b>102.97</b>	<b>773.82</b>	<b>1055.87</b>	<b>62.13</b>	<b>123.01</b>	<b>404.30</b>	<b>8.78</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>5.10</b>	<b>22.94</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
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/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
<b>Итого за обед</b>		<b>865</b>	<b>30.42</b>	<b>35.40</b>	<b>105.57</b>	<b>841.57</b>	<b>975.71</b>	<b>88.85</b>	<b>95.83</b>	<b>350.43</b>	<b>5.98</b>	<b>0.04</b>	<b>0.22</b>	<b>0.18</b>	<b>4.67</b>	<b>22.13</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
399/2017	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
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>31.74</b>	<b>31.97</b>	<b>87.13</b>	<b>754.81</b>	<b>1052.75</b>	<b>97.13</b>	<b>85.09</b>	<b>315.13</b>	<b>7.02</b>	<b>40.81</b>	<b>0.14</b>	<b>0.24</b>	<b>10.37</b>	<b>35.97</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
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
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	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
<b>Итого за обед</b>		<b>735</b>	<b>31.90</b>	<b>22.74</b>	<b>122.11</b>	<b>784.19</b>	<b>856.29</b>	<b>90.49</b>	<b>172.94</b>	<b>443.60</b>	<b>8.47</b>	<b>46.55</b>	<b>0.42</b>	<b>0.19</b>	<b>11.86</b>	<b>17.94</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
70/71/2005	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
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>31.10</b>	<b>31.91</b>	<b>85.67</b>	<b>739.75</b>	<b>1064.65</b>	<b>104.44</b>	<b>93.01</b>	<b>333.77</b>	<b>5.88</b>	<b>40.81</b>	<b>0.20</b>	<b>0.26</b>	<b>10.30</b>	<b>37.99</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
255/2017	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
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>26.13</b>	<b>24.21</b>	<b>88.87</b>	<b>635.81</b>	<b>1772.50</b>	<b>125.76</b>	<b>128.54</b>	<b>442.88</b>	<b>5.65</b>	<b>0.05</b>	<b>0.29</b>	<b>0.18</b>	<b>4.65</b>	<b>46.52</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
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
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
<b>Итого за обед</b>		<b>945</b>	<b>28.66</b>	<b>37.87</b>	<b>103.09</b>	<b>862.31</b>	<b>1426.14</b>	<b>130.35</b>	<b>91.79</b>	<b>346.49</b>	<b>8.85</b>	<b>0.07</b>	<b>0.01</b>	<b>0.19</b>	<b>4.75</b>	<b>54.24</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
399/2017	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
<b>Итого за обед</b>		<b>735</b>	<b>33.15</b>	<b>23.00</b>	<b>113.95</b>	<b>766.99</b>	<b>1105.39</b>	<b>104.49</b>	<b>181.49</b>	<b>461.45</b>	<b>11.27</b>	<b>46.55</b>	<b>0.42</b>	<b>0.19</b>	<b>12.18</b>	<b>21.70</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
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
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
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>33.91</b>	<b>29.94</b>	<b>114.40</b>	<b>817.85</b>	<b>896.17</b>	<b>97.48</b>	<b>127.55</b>	<b>404.85</b>	<b>8.48</b>	<b>18.01</b>	<b>0.04</b>	<b>0.13</b>	<b>5.93</b>	<b>17.97</b>
<b>Всего за 10 дней</b>			<b>301.2</b>	<b>303.2</b>	<b>1022.1</b>	<b>7650.8</b>	<b>13386.4</b>	<b>1104.4</b>	<b>1226.7</b>	<b>3740.3</b>	<b>74.7</b>	<b>192.9</b>	<b>1.8</b>	<b>1.7</b>	<b>73.9</b>	<b>338.6</b>

Среднее значение за 1 день		30.1	30.3	102.2	765.1	1338.6	110.4	122.7	374.0	7.5	19.3	0.2	0.2	7.4	33.9
----------------------------	--	------	------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	-----	------	-----	-----	-----	------