

СОГЛАСОВАНО:

И. О. начальника ТО Управления
Роспотребнадзора по СК

в Шаповском районе


В. В. Евтеева
по «Тавропольскому краю» 2023г.

Исх. № _____ 20__ г.
« _____ » _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО «Северная Пальмира»

«Северная Пальмира»
В. С. Цормутян

« _____ » _____ 2023г.



СОГЛАСОВАНО:

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

«Северная Пальмира» 2023г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ – РАСКЛАДКА

Для организации горячего питания (завтрак) детей участников СВО и мобилизованных

Грачевского муниципального округа

«2023/2024учебный 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Первая неделя | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 ДЕНЬ (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 183/2017 | Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным | 250 | 10.3 | 14.8 | 54.0 | 387.8 | 311.5 | 225.6 | 67.3 | 281.0 | 3.6 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.9 | 2.1 |
| 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 |
| 377/2017 | Чай с лимоном | 200 | 0.1 | 0 | 15.17 | 60.05 | 24.25 | 5.6 | 3 | 5.6 | 0.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2.8 |
| 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 |
| Итого за завтрак | | 700 | 17.2 | 23.8 | 104.4 | 705.5 | 1103.90 | 410.1 | 89.4 | 329.3 | 10.7 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 2.7 | 8.9 |
| 2 ДЕНЬ (вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 310/2017 | Картофель отварной | 180 | 4.06 | 6.20 | 33.16 | 205.16 | 1155.31 | 20.34 | 46.79 | 116.77 | 1.84 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2.64 | 40.68 |
| г/п | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2.31 | 0.9 | 14.94 | 78.6 | 38.1 | 7.8 | 10.5 | 24.9 | 0.48 | 0 | 0.048 | 0.024 | 0.462 | 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 |
| 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 |
| Итого за завтрак | | 700 | 26.46 | 19.54 | 83.27 | 619.04 | 1606.46 | 80.04 | 85.49 | 288.49 | 7.14 | 18.00 | 0.08 | 0.14 | 7.82 | 44.68 |
| 3 ДЕНЬ (среда) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 223/2017 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200/57 | 28.23 | 20.58 | 54.42 | 516.93 | 397.17 | 408.91 | 55.49 | 447.01 | 0.97 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.09 | 0.00 |
| 382/2017 | Какао с молоком | 200 | 3.77 | 3.80 | 25.07 | 145.36 | 206.96 | 125.52 | 31.00 | 116.20 | 0.98 | 0.14 | 0.04 | 0.16 | 0.17 | 1.30 |
| г/п | Фрукты по сезону | 1 шт./200 | 0.8 | 0.8 | 19.6 | 94 | 556 | 32 | 18 | 22 | 4.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20 |
| 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 |
| Итого за завтрак | | 857 | 33.80 | 25.38 | 119.29 | 848.29 | 1400.13 | 580.43 | 112.49 | 599.21 | 9.15 | 0.17 | 0.04 | 0.16 | 0.66 | 25.30 |
| 4 ДЕНЬ (четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 268/2017 | Биточек из говядины с маслом сливочным | 90/9 | 14.99 | 23.42 | 16.08 | 332.96 | 257.18 | 16.60 | 22.12 | 146.48 | 2.16 | 0.05 | 0.03 | 0.15 | 3.41 | 0.99 |
| 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 349/2017 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.44 | 0 | 31.76 | 126.4 | 0.6 | 0.6 | 0 | 0 | 0.03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.24 |
| г/п | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2.31 | 0.9 | 14.94 | 78.6 | 38.1 | 7.8 | 10.5 | 24.9 | 0.48 | 0 | 0.048 | 0.024 | 0.462 | 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 |
| 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 |
| Итого за завтрак | | 739 | 24.57 | 28.98 | 120.10 | 845.26 | 684.94 | 63.15 | 57.34 | 255.96 | 6.45 | 0.08 | 0.10 | 0.20 | 4.39 | 11.23 |
| 5 ДЕНЬ (пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 229/2017 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 60/60 | 13.87 | 11.78 | 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 |
| г/п | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2.31 | 0.9 | 14.94 | 78.6 | 38.1 | 7.8 | 10.5 | 24.9 | 0.48 | 0 | 0.048 | 0.024 | 0.462 | 0 |
| 377/2017 | Чай с лимоном | 200 | 0.1 | 0 | 15.17 | 60.05 | 24.25 | 5.6 | 3 | 5.6 | 0.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2.8 |
| г/п | Фрукты по сезону | 1 шт./200 | 3 | 1 | 42 | 192 | 696 | 16 | 84 | 56 | 0.18 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20 |
| 399/2014 | 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 |
| Итого за завтрак | | 900 | 23.55 | 18.99 | 120.36 | 719.59 | 2139.96 | 120.82 | 179.73 | 410.83 | 5.98 | 0.04 | 0.16 | 0.16 | 3.94 | 57.69 |
| Вторая неделя | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 ДЕНЬ (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 203/2017 | Макаронны с сыром | 170 | 16.07 | 4.12 | 29.60 | 219.73 | 88.20 | 59.19 | 25.90 | 103.50 | 0.51 | 42.97 | 0.98 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 209/2017 | Яйца вареные | 1 шт./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/п | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2.31 | 0.9 | 14.94 | 78.6 | 38.1 | 7.8 | 10.5 | 24.9 | 0.48 | 0 | 0.048 | 0.024 | 0.462 | 0 |
| 399/2014 | Сок фруктовый (в ассортименте) | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 92 | 240 | 14 | 8 | 14 | 2.8 | 0 | 0 | 0 | 0.4 | 4 |
| 73/2017 | Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) | 60 | 1.14 | 5.34 | 4.62 | 71.4 | 189 | 24.6 | 9 | 22.2 | 0.42 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4.2 |
| 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 |
| Итого за завтрак | | 700 | 26.60 | 15.36 | 89.84 | 616.73 | 851.30 | 141.59 | 66.20 | 255.40 | 8.01 | 142.97 | 1.06 | 0.20 | 1.26 | 12.20 |
| 7 ДЕНЬ (вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173/2017 | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" | 150 | 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 |
| 3 /2017 | Бутерброд с сыром | 50 | 5.8 | 8.88 | 15.01 | 165.65 | 58.75 | 164.9 | 11.1 | 28.7 | 0.52 | 0.1 | 0.048 | 0.0255 | 0.477 | 0 |
| 377/2017 | Чай с лимоном | 200 | 0.1 | 0 | 15.17 | 60.05 | 24.25 | 5.6 | 3 | 5.6 | 0.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2.8 |
| г/п | Фрукты по сезону | 1 шт./200 | 0.8 | 0.8 | 19.6 | 94 | 556 | 32 | 18 | 22 | 4.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 399/2014 | 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 |
| Итого за завтрак | | 800 | 14.72 | 21.80 | 108.89 | 700.93 | 1014.37 | 348.77 | 109.91 | 299.11 | 11.35 | 0.16 | 0.27 | 0.21 | 1.37 | 27.98 |
| 8 ДЕНЬ (среда) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 292/2005 | Птица, тушеная в соусе с овощами | 270 | 35.04 | 31.93 | 28.83 | 557.34 | 1157.60 | 78.52 | 82.60 | 328.45 | 4.50 | 56.80 | 0.28 | 0.36 | 13.19 | 27.30 |
| 868/2009 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.44 | 0 | 31.76 | 126.4 | 0.6 | 0.6 | 0 | 0 | 0.03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.24 |
| г/п | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2.31 | 0.9 | 14.94 | 78.6 | 38.1 | 7.8 | 10.5 | 24.9 | 0.48 | 0 | 0.048 | 0.024 | 0.462 | 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 |
| Итого за завтрак | | 700 | 38.79 | 33.03 | 95.73 | 854.34 | 1436.30 | 100.92 | 101.10 | 367.35 | 7.81 | 56.80 | 0.33 | 0.39 | 14.06 | 31.54 |
| 9 ДЕНЬ (четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| 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 йодированный | 30 | 2.31 | 0.9 | 14.94 | 78.6 | 38.1 | 7.8 | 10.5 | 24.9 | 0.48 | 0 | 0.048 | 0.024 | 0.462 | 0 |
| 70/71/2005 | Овощи по сезону | 60 | 0.36 | 0.12 | 2.52 | 11.94 | 174 | 8.40 | 12 | 15.6 | 0.54 | 0 | 0.036 | 0.024 | 0.3 | 15 |
| 389/2017 | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (в ассортименте) | 1 шт./200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 92 | 240 | 14.00 | 8 | 14 | 2.8 | 0 | 0 | 0 | 0.4 | 4 |
| Итого за завтрак | | 735 | 21.58 | 14.86 | 85.27 | 561.47 | 1620.11 | 130.15 | 114.27 | 364.50 | 6.31 | 0.07 | 0.19 | 0.20 | 3.91 | 52.04 |
| 10 ДЕНЬ (пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 223/2005 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200/57 | 28.23 | 20.58 | 54.42 | 516.93 | 397.17 | 408.91 | 55.49 | 447.01 | 0.97 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.09 | 0.00 |
| 380/2017 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.55 | 3.38 | 25.01 | 139.74 | 146.60 | 125.40 | 14.00 | 102.50 | 0.41 | 0.02 | 0.04 | 0.20 | 1.30 | 1.30 |
| г/п | Фрукты по сезону | 1 шт./200 | 1.6 | 0.4 | 15 | 76 | 310 | 70 | 22 | 34 | 0.2 | 20 | 0.12 | 0.06 | 0.6 | 76 |
| 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 |
| Итого за завтрак | | 857 | 34.38 | 24.56 | 114.63 | 824.67 | 1093.77 | 618.31 | 99.49 | 597.51 | 4.38 | 20.05 | 0.16 | 0.26 | 2.39 | 81.30 |
| Всего за 10 дней | | | 261.6 | 226.3 | 815.8 | 7295.8 | 9645.3 | 2594.3 | 1015.4 | 3767.7 | 47.0 | 238.4 | 2.4 | 1.9 | 37.3 | 352.9 |
| Среднее значение за 1 день | | | 26.2 | 22.6 | 81.6 | 729.6 | 964.5 | 259.4 | 101.5 | 376.8 | 4.7 | 23.8 | 0.2 | 0.2 | 3.7 | 35.3 |