

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Северная Пальмира СК»

М. Б. Кулев

2025 год



СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ СОШ № 7 с. Рагули

Т. А. Погребная

2025 год



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ – РАСКЛАДКА

Для организации горячего питания (обед) обучающихся 1-4 классов
МКОУ СОШ № 7 с. Рагули Апанасенковского муниципального округа
«2025 учебный год»

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		Mg	Fe
							В1	С	А	Е	Са	Р		
1 день														
Обед														
75	Свекла тушеная	60	0,78	4,66	5,98	67,8	0,03	15,87	0,005	0,65	46	32,35	15,33	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	90/50	10,92	9,83	4,3	149,35	0,055	2,09	38,96	0	40,32	88,04	4,93	0,76
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	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:		910	28,79	26,91	119,78	913,16	0,415	28,66	38,96	5,65	174,43	328,65	117,13	8,47

2 день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		Mg	Fe
							В1	С	А	Е	Са	Р		
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	90/50	9,69	5,25	3,38	104,89	0,055	3,65	4,71	0,022	34,14	117,2	26,64	0,6
75	Морковь тушеная	60	0,78	4,66	5,98	67,8	0,03	15,87	0,005	0,65	46	32,35	15,33	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:		910	21,28	21,37	100,34	756,59	0,395	80,91	4,91	3,728	137,56	396,8	109,6	5,1

3 день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		Mg	Fe
							B1	C	A	E	Ca	P		
	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	90/50	16	19,94	12,87	292,16	0	1,64	0,12	0,66	10,35	177,9	21,28	1,34
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
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)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0	4,2	0	0,6	4,62	22,2	9	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:	910	38,79	39,281	149,56	1180,6	0,2	19,84	0,32	2,7	117,51	571,09	253,31	96,79

4 день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		Mg	Fe
							B1	C	A	E	Ca	P		
	Обед													
75	Свекла тушеная	60	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	90/270	23,1	23,8	22	394,1	0,1	4,8	0,3	0,0	32,3	239	42,3	2,1
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:	860	30,78	31,86	94,68	854,7	0,33	37,17	0,5	1,79	120,5	415,95	78,23	4,8

5 день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		Mg	Fe
							В1	С	А	Е	Са	Р		
	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 основными	90/50	10,6	13,2	9,5	198,6	0	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65,1	1,7
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	60	1,22	2,2	4,73	46,2	0,03	17,08	0	0	35,25	24,4	12,51	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	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
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:	1010	30,20	29,58	152,46	1075,57	0,53	38,48	0,20	12,24	184,19	411,77	290,02	10,72

едедя: вторая

6 день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		Mg	Fe
							В1	С	А	Е	Са	Р		
	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	90/50	10,92	9,83	4,3	149,35	0,055	2,09	38,96	0	40,32	88,04	4,93	0,76
75	Свекла тушеная	60	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	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
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:	1010	33,43	27,89	145,08	1030,25	0,685	30,76	39,26	13,49	186,42	413,77	89,07	5,75

7 день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		Mg	Fe
							В1	С	А	Е	Са	Р		
	Обед													
75	Морковь тушеная	60	0,78	4,66	5,98	67,8	0,03	15,87	0,005	0,65	46	32,35	15,33	0,8
11	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
78	Тефтели мясные (говядина) с соусом красным основным	90/50	10,6	13,2	9,5	198,6	0	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65,1	1,7
102	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,38	7,781	51,03	320,97	0	0	0	0,4	58,94	245,69	181	6,08
149	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:	910	31,53	29,231	151,53	1067,37	0,25	24,2	0,2	2,8	189,62	409,68	312,59	11,73

8 день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		Mg	Fe
							В1	С	А	Е	Са	Р		
	Обед													
139	Капуста тушеная	60	1,22	2,2	4,73	46,2	0,03	17,08	0	0	35,25	24,4	12,51	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	90/270	25,7	27,9	22,2	442,6	0,3	28,8	0	4,2	58,7	20,7	198,5	5,1
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:	860	37,88	36,36	102,31	954,3	112,43	62,48	3,9	13,44	147,03	174	253	12,97

9 день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		Mg	Fe
							В1	С	А	Е	Са	Р		
	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
95	Котлета рубленая из бройлер-цыпленка с соусом сметанным	90/50	16	19,94	12,87	292,16	0	1,64	0,12	0,66	10,35	177,9	21,28	1,34
102	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
149	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
50	Консервы овощные закусочные икра кабачковая (порции)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0	4,2	0	0,6	4,62	22,2	9	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:	910	32,46	35,32	142,55	1085,55	466,45	22,17	23,62	62,82	74,15	518,3	103,32	21,32

10 день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		Mg	Fe
							В1	С	А	Е	Са	Р		
	Обед													
75	Свекла тушеная	60	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), тушеная в томате с овощами	90/50	9,69	5,25	3,38	104,89	0,055	3,65	4,71	0,022	34,14	117,2	26,64	0,6
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:	910	22,31	29,29	102,66	840,94	0,285	40,32	4,91	4,412	164,12	364,55	102,33	7,12
	Всего за 10 дней	9200	307,45	307,09	1261	9759,03	581,97	384,99	116,78	123,07	1495,5	4004,56	1708,6	184,77
	Среднее значение за 1 день	920	30,745	30,709	126,1	975,903	58,197	38,499	11,678	12,307	149,55	400,456	170,86	18,477

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.

Прочитайте, проверьте
и скрепите неметаллическими
вешками. Углуб

