

**СОГЛАСОВАНО:**

И. о. начальника ТО Управления

Роспотребнадзора по СК

в Шпаковском районе

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

2023г.



**УТВЕРЖДАЮ:**

Генеральный директор

ООО «Северная Пальмира»

В. С. Цормутян

2023г.



**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МКОУ СОШ 2 с. Бешпагир

В. П. Ануфриев

2023г.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ – РАСКЛАДКА**

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

**Грачевского муниципального округа**

**«2023/2024 учебный год»**

№ регистрации	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)							Витамин(мг)		
			Белки	Жиры	Углеводы		К	Са	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	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	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	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	0,00	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	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	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>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	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	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	
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	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	0,308	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	
	<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>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	
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	
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	
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0,308	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	
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	
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	
	<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>Итого за обед</b>															
<b>4 ДЕНЬ (четверг)</b>																



88/2017	ОБЕД	Шн из смежей 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	0,00	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	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	0,00	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	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	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>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	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	0,0465	0,14	2,89	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24
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	0,00	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	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	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>0,42</b>	<b>0,19</b>	<b>11,86</b>	<b>17,94</b>

**Вторая неделя**

		<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	0,02	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	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	0,036	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	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	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	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>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	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	0,10	0,10	1,39	4,92
312/2017		Пиоре 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	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	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	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	0	0



Итого за обед		760	26,13	24,21	88,87	635,81	1772,50	125,76	128,54	442,08	5,65	0,05	0,29	0,18	4,65	46,52
<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	Бифштексов	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>
<b>Среднее значение за 1 день</b>			<b>30,1</b>	<b>30,3</b>	<b>102,2</b>	<b>765,1</b>	<b>1338,6</b>	<b>110,4</b>	<b>122,7</b>	<b>374,0</b>	<b>7,5</b>	<b>19,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>7,4</b>	<b>33,9</b>