

**СОГЛАСОВАНО:**

Заместитель начальника ТО Управления

Роспотребнадзора по СК

Территориальный отдел  
в Шаховском районе  
Роспотребнадзора  
по Центральному округу  
В Шаховском районе  
В: В. Евтеева  
3566240, г. Мытищи, район Мытищи, ул. Г. 2022г., д. 40

**СОГЛАСОВАНО:**

И.о. директора МКОУ СОШ 1 с. Грачевка

Е. Н. Чернова

« 2022г.



# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ – РАСКЛАДКА

## для организации горячего питания

### детей из многодетных семей

### Грачевского муниципального округа

### «2022/2023 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	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C					
<b>Первая неделя</b>																						
<b>1 ДЕНЬ (понедельник)</b>																						
<b>ОБЕД</b>																						
	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						
82/2005	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	100/5	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						
228/2014	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	180	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						
53/2007	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						
868/2009	Хлеб пшеничный	30	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	1,32	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>800</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>																						
	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						
103/2005	Уляш	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						
260/2005	Каша пшеничная рассыпчатая	200	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						
302/2005	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						
372/2014	Хлеб пшеничный	30	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>800</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>																						
	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						
102/2005	Тертель с соусом красным основным	100/65	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						
619/2009	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						
309/2005	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						
71/2005	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						
376/2005	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>																						



	Итого за обед	800	26,13	24,21	88,87	635,81	1772,50	125,76	128,54	442,88	5,65	0,05	0,29	0,18	4,65	46,52
	<b>8 ДЕНЬ (среда)</b>															
	<b>ОБЕД</b>															
	Пиц 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
88/2005																
250/2005	Бифстроганов	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
309/2005	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
377/2005	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/л	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/л	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/л	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>															
	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
103/2005	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	100/5	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
305/2014	Каша рассыпчатая гречневая	200	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
302/2005																
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
г/л	Хлеб пшеничный	25	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0
г/л	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>800</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>															
96/2005	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
300/2014	Птица отварная	100	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
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая	200	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
358/2005	Кисель из сока плодового или яблочного 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/л	Хлеб пшеничный	30	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0	0	0,308	0
г/л	Хлеб ржаной	20	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>800</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>