

СОГЛАСОВАНО:

И. о. начальника ТО Управления
Роспотребнадзора по СК

в Шаховском районе
Управление Роспотребнадзора
по Московской области
И. о. начальника ТО
Управления Роспотребнадзора
по СК
В.В. Евтеева
3
2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО «Северная Пальмира»

В.С. Цормутян
«Северная Пальмира»
PH 118747043955
Санкт-Петербург
Общество с ограниченной
ответственностью

СОГЛАСОВАНО:

И. о. директора МКОУ СОШ 1 с. Грачевка
О. Н. Ломакина

2023г.

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 | | К | Са | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C | | | | | |
| Первая неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 ДЕНЬ (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | |
| 82/2017 | 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 | | | | | |
| 235/2017 | 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 | | | | | |
| 125/2017 | 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 | | | | | |
| 349/2017 | 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 | | | | | |
| | Итого за обед | 740 | 23,16 | 25,26 | 98,37 | 673,74 | 1761,22 | 122,09 | 127,41 | 400,75 | 4,34 | 0,05 | 0,12 | 0,15 | 4,26 | 61,20 | | | | | |
| 2 ДЕНЬ (вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | |
| 103/2017 | 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 | | | | | |
| 260/2017 | 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 | | | | | |
| 302/2017 | 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 | | | | | |
| 342/2017 | 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 | | | | | |
| | Итого за обед | 740 | 31,02 | 30,15 | 102,97 | 773,82 | 1055,87 | 62,13 | 123,01 | 404,30 | 8,78 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,10 | 22,94 | | | | | |
| 3 ДЕНЬ (среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | |
| 102/2017 | Тфтели 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 | | | | | |
| 278/2017 | 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 | | | | | |
| 202/2017 | 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 | | | | | |
| | Итого за обед | 865 | 30,42 | 35,40 | 105,57 | 841,57 | 975,71 | 88,85 | 95,83 | 350,43 | 5,98 | 0,04 | 0,22 | 0,18 | 4,67 | 22,13 | | | | | |
| 4 ДЕНЬ (четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| | Итого за обед | 760 | 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 |
| | 8 ДЕНЬ (сред) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| 88/2017 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 250/2017 | Бифстеганон | 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 |
| | 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 |
| | Итого за обед | 945 | 28,66 | 37,87 | 103,09 | 862,31 | 1426,14 | 130,35 | 91,79 | 346,49 | 8,85 | 0,07 | 0,01 | 0,19 | 4,75 | 54,24 |
| | 9 ДЕНЬ (сезнер) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| 103/2017 | 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 |
| 294/2017 | 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 |
| 171/2017 | Сок фруктовый (в асортименте) | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 240 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 4 |
| 399/2017 | 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 |
| | Итого за обед | 735 | 33,15 | 23,00 | 113,95 | 766,99 | 1105,39 | 104,49 | 181,49 | 461,45 | 11,27 | 46,55 | 0,42 | 0,19 | 12,18 | 21,70 |
| | 10 ДЕНЬ (пятница) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| 96/2017 | 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 |
| 288/2017 | 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 |
| 302/2017 | 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 |
| 338/2017 | 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 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 | 28,2 | 10,2 | 12,3 | 36 | 0,69 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за обед | 740 | 33,91 | 29,94 | 114,40 | 817,85 | 896,17 | 97,48 | 127,55 | 404,85 | 8,48 | 18,01 | 0,04 | 0,13 | 5,93 | 17,97 |
| | Всего за 10 дней | | 301,2 | 303,2 | 1022,1 | 7650,8 | 13386,4 | 1104,4 | 1226,7 | 3740,3 | 74,7 | 192,9 | 1,8 | 1,7 | 73,9 | 338,6 |
| | 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 |