

**СОГЛАСОВАНО:**

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

В. В. Бягцева  
Уполномоченный Роспотребнадзора  
по Ставропольскому краю  
« 2023 г. »  
Ист. № \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Генеральный директор  
ООО «Северная Пальмира»  
В. С. Цормутян

«Северная Пальмира»  
« 2023 г. »

**СОГЛАСОВАНО:**

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

«Грачевка»  
« 2023 г. »

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ – РАСКЛАДКА**

**Для организации горячего питания (завтрак) 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						
<b>Первая неделя</b>																						
<b>1 ДЕНЬ (понедельник)</b>																						
<b>ЗАВТРАК</b>																						
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	Булгуровый 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						
<b>Итого за завтрак</b>			<b>500</b>	<b>16,2</b>	<b>23,6</b>	<b>613,5</b>	<b>1103,90</b>	<b>396,1</b>	<b>81,4</b>	<b>315,3</b>	<b>10,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,3</b>	<b>4,9</b>						
<b>2 ДЕНЬ (вторник)</b>																						
<b>ЗАВТРАК</b>																						
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						
134/2017	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						
<b>Итого за завтрак</b>			<b>500</b>	<b>26,26</b>	<b>20,14</b>	<b>82,67</b>	<b>621,04</b>	<b>1922,46</b>	<b>98,04</b>	<b>95,49</b>	<b>296,49</b>	<b>8,74</b>	<b>18,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,14</b>	<b>7,42</b>	<b>60,68</b>					
<b>3 ДЕНЬ (среда)</b>																						
<b>ЗАВТРАК</b>																						
223/2017	Запеканка из творога со сухими 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						
<b>Итого за завтрак</b>			<b>657</b>	<b>32,00</b>	<b>24,38</b>	<b>662,29</b>	<b>604,13</b>	<b>534,43</b>	<b>86,49</b>	<b>563,21</b>	<b>1,95</b>	<b>0,17</b>	<b>0,04</b>	<b>0,16</b>	<b>0,26</b>	<b>1,30</b>						
<b>4 ДЕНЬ (четверг)</b>																						
<b>ЗАВТРАК</b>																						
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						
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						
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	0,24	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						
70/71/2017	Овоши 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						
<b>Итого за завтрак</b>			<b>539</b>	<b>23,57</b>	<b>28,78</b>	<b>753,26</b>	<b>444,94</b>	<b>49,15</b>	<b>49,34</b>	<b>241,96</b>	<b>3,65</b>	<b>0,08</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>3,99</b>	<b>7,23</b>						

<b>5 ДЕНЬ (пятница)</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																
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/л	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/л	Фрукты по сезону	1шт./200	3	1	42	192	696	16	84	56	0,18	0	0	0	0	20
<b>Итого за завтрак</b>		<b>700</b>	<b>22,55</b>	<b>18,79</b>	<b>100,16</b>	<b>627,59</b>	<b>1899,96</b>	<b>106,82</b>	<b>171,73</b>	<b>396,83</b>	<b>3,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,16</b>	<b>0,16</b>	<b>3,54</b>	<b>53,69</b>

**Вторая неделя**

<b>6 ДЕНЬ (понедельник)</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																
204/2017	Макаронны отварные 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/л	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 асортименте)	200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4
73/2017	Консервы овощные закусовые (пкра кабачковая)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	189	24,6	9	22,2	0,42	0	0	0	4,2	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>25,60</b>	<b>15,16</b>	<b>69,64</b>	<b>524,73</b>	<b>611,30</b>	<b>127,59</b>	<b>58,20</b>	<b>241,40</b>	<b>5,21</b>	<b>142,97</b>	<b>1,06</b>	<b>0,20</b>	<b>0,86</b>	<b>8,20</b>
<b>7 ДЕНЬ (вторник)</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																
173/2017	Каша вязкая молотная 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/л	Фрукты по сезону	1 шт./200	0,8	0,8	19,6	94	556	32	18	22	4,4	0	0	0	0	20
<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>13,72</b>	<b>21,60</b>	<b>88,69</b>	<b>608,93</b>	<b>774,37</b>	<b>334,77</b>	<b>101,91</b>	<b>285,11</b>	<b>8,55</b>	<b>0,16</b>	<b>0,27</b>	<b>0,21</b>	<b>0,97</b>	<b>23,98</b>
<b>8 ДЕНЬ (среда)</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																
292/2017	Пицца, 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
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	0,24	
г/л	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>37,79</b>	<b>32,83</b>	<b>75,53</b>	<b>762,34</b>	<b>1196,30</b>	<b>86,92</b>	<b>93,10</b>	<b>353,35</b>	<b>5,01</b>	<b>56,80</b>	<b>0,33</b>	<b>0,39</b>	<b>14,06</b>	<b>27,54</b>
<b>9 ДЕНЬ (четверг)</b>																

<b>ЗАВТРАК</b>																
23/6/2017	Пшеница, рубиновый натуральный с молоком 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
11/2/2017	Целе 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
17/6/2017	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
17/6	Хлеб пшеничный подорожаный	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	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,40	12	15,6	0,54	0	0,036	0,024	0,3	1,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>535</b>	<b>20,58</b>	<b>14,66</b>	<b>65,07</b>	<b>469,47</b>	<b>1380,11</b>	<b>116,15</b>	<b>106,27</b>	<b>350,50</b>	<b>3,51</b>	<b>0,07</b>	<b>0,19</b>	<b>0,18</b>	<b>3,40</b>	<b>48,04</b>
	<b>10 /ДЕНЬ (пятница)</b>															
	<b>ЗАВТРАК</b>															
22/3/2017	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
37/9/2017	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
17/6	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>657</b>	<b>33,38</b>	<b>24,36</b>	<b>94,43</b>	<b>732,67</b>	<b>853,77</b>	<b>604,31</b>	<b>91,49</b>	<b>583,51</b>	<b>5,77</b>	<b>20,05</b>	<b>0,16</b>	<b>0,26</b>	<b>1,99</b>	<b>77,30</b>
	<b>Всего за 10 дней</b>		<b>251,6</b>	<b>224,3</b>	<b>815,8</b>	<b>6375,8</b>	<b>9645,3</b>	<b>2454,3</b>	<b>935,4</b>	<b>3627,7</b>	<b>47,0</b>	<b>238,4</b>	<b>2,4</b>	<b>1,9</b>	<b>37,3</b>	<b>312,9</b>
	<b>Среднее значение за 1 день</b>		<b>25,2</b>	<b>22,4</b>	<b>81,6</b>	<b>637,6</b>	<b>964,5</b>	<b>245,4</b>	<b>93,5</b>	<b>362,8</b>	<b>4,7</b>	<b>23,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>3,7</b>	<b>31,3</b>