

10-дневное меню одноразового питания 1-4-х классов, согласно нормам СанПиН 2409.08 и МР 2.4.0179-20, обучающихся, получающих начальное образование Бичурская СОШ №4

Утверждаю: директор Н.А. Нестерова

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТТК	Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		А(мкг)	В1	В2	С	Са	Mg	P	Fe
I неделя															
	День 1 (понедельник)														
58	Сыр российский (порциями)	15,00		5,48	4,43	0,00	53,75	0,01	0,11	43,20	0,08	#####	5,25	75,00	0,15
333	Суп картофельный с макаронными изделиями (мясной бульон, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йодир., макарон. изд.)	250		5,151	3,8984	0	109,9	0	0,12	0,066	16,5	16,12	24,11	63,7	0,992
856	Биточки мясные (говядина, хлеб пшен., лук репч., соль йодир.)	80		9,85	12,755	11,361	209,12634	0	1,89	0,1	0	14,22	19,01	131	2,049
35	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йодир.)	150		3,604	4,7817	36,443	203,22	0,015	0,17	64,8	0	198	112,5	####	0,225
466	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4		0,224	0,0517	13,768	56,4353	0,00	0	0,011	2,9	8,2	9,78	5,24	0,907
	Хлеб йодированный	30		2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,01	0,317	5,268	3,924	21,72	0,3	0
	Итого за 1 день			27,1	26,2	80,123	720,35164	0,068	2,3	108,5	24,75	372,5	192,4	####	4,323
96	День 2 (вторник)														
	Икра кабачковая	60		13,55	13,1	40,061	75,87	0,034	1,15	54,25	4,46	186,2	96,18	####	2,161
66	Суп картофельный с бобовыми (мясной бульон, картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., соль йодир.)	250		12,74	11,528	36,456	136,7	0,144	3,47	163,1	11,62	570,8	320	####	7,391
574	Жаркое по -домашнему	80/160		27,53	7,47	21,95	265	24	0,21	0,2	8,97	31,1	65,7	337	4,03

10-дневное меню одноразового питания 1-4-х классов, согласно нормам СанПиН 2409.08 и МР 2.4.0179-20, обучающихся, получающих начальное образование Бичурская СОШ №4

Утверждаю: директор Н.А.Нестеров

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТТК	Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		А(мкг)	В1	В2	С	Са	Mg	P	Fe
I неделя															
День 1 (понедельник)															
58	Сыр российский (порциями)	15,00		5,48	4,43	0,00	53,75	0,01	0,11	43,20	0,08	#####	5,25	75,00	0,15
333	Суп картофельный с макаронными изделиями (мясной бульон, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йодир., макарон. изд.)	250		5,151	3,8984	0	109,9	0	0,12	0,066	16,5	16,12	24,11	63,7	0,992
856	Биточки мясные (говядина, хлеб пшен., лук репч., соль йодир.)	80		9,85	12,755	11,361	209,12634	0	1,89	0,1	0	14,22	19,01	131	2,049
35	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йодир.)	150		3,604	4,7817	36,443	203,22	0,015	0,17	64,8	0	198	112,5	####	0,225
466	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4		0,224	0,0517	13,768	56,4353	0,00	0	0,011	2,9	8,2	9,78	5,24	0,907
	Хлеб йодированный	30		2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,01	0,317	5,268	3,924	21,72	0,3	0
	Итого за 1 день			27,1	26,2	80,123	720,35164	0,068	2,3	108,5	24,75	372,5	192,4	####	4,323
День 2 (вторник)															
96	Икра кабачковая	60		13,55	13,1	40,061	75,87	0,034	1,15	54,25	4,46	186,2	96,18	####	2,161
66	Суп картофельный с бобовыми (мясной бульон, картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., соль йодир.)	250		12,74	11,528	36,456	136,7	0,144	3,47	163,1	11,62	570,8	320	####	7,391
574	Жаркое по -домашнему	80/160		27,53	7,47	21,95	265	24	0,21	0,2	8,97	31,1	65,7	337	4,03

	Хлеб йодированный	30		2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,01	0,317	5,268	3,924	21,72	0,3	0
663	Чай с молоком (чай, молоко 3,2%)	200		1,551	1,4529	2,1749	27,98	10,00	0,02	0,085	0,75	64,95	11,4	53,2	0,87
	Итого за 2 день			58,16	33,834	119,19	593,46952	34,22	4,86	217,9	31,07	857	515	####	14,45
	День 3 (среда)														
55	Закуска из свежей моркови с растительным маслом (морковь свежая, масло раст.)	60		0,715	10,045	3,795	109,15	14,85	20,9	30,45	0,385	0	0,033	0,04	0,55
322	Уха Рыбацкая с сайрой (картофель, морковь, лук репч., масло раст., консервы "Сайра в масле")	20/250		2,565	2,7613	18,587	109,5	0	0,11	0,068	16,5	18,02	26,51	87,3	1,012
55	Котлета мясная (говядина, хлеб пшен., лук репч., соль йодир.)	80		9,85	12,755	11,361	209,12634	0	1,89	0,1	0	14,22	19,01	131	2,049
6	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йодир.)	150		8,212	5,3533	35,915	224,69	21	0,3	0,144	0	15,06	138	207	4,634
126	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонн.)	200		0,57	0,0799	24,092	99,36	0	0,01	0,022	0,85	23,35	15,15	19,9	0,745
	Хлеб йодированный	30		2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,01	0,317	5,268	3,924	21,72	0,3	0
	Итого за 3 день			24,7	31,277	112,3	839,74634	35,89	23,2	31,1	23	74,57	220,4	446	8,989
	День 4 (четверг)														
33	Огурцы соленные порциями	60		0,4	0,05	0,85	6,5	0	0,01	0,01	2,5	11,5	7	12	0,3
515	Щи из свежей капусты (мясной бульон, картофель, капуста свежая, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йодир.)	250		1,754	4,5716	8,31	81,39	0	0,07	0,053	30,9	33,2	21,1	45,7	0,766
23	Биточки рыбные (минтай, хлеб, сухари панир., масло раст., соль йодир.)	80		9,192	10,798	10,72	176,82	24,95	1,79	0,071	0,24	26,03	32,64	139	0,802
113	Гарнир каша рассыпчатая Перловая	150		2,32	4,29	20,5	122,155		0,04	0,026	0,012	13,26			0,606
663	Чай с молоком (чай, молоко 3,2%)	200		1,551	1,4529	2,1749	27,98	10,00	0,02	0,085	0,75	64,95	11,4	53,2	0,87
	Хлеб йодированный	30		2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,0115	0,3175	5,268	3,924	21,718	0,3015	0
	Итого за 4 день			18,01	21,445	61,099	502,76452	34,99	1,94	0,562	39,67	152,9	93,86	250	3,344

	День 5 (пятница)																		
		9,005	10,723	30,55	75,87	17,5	0,97	0,281	4,46	76,43	46,93	125	1,672						
455	Икра кабачковая																		
	Рассолник-Ленинградский (мясной бульон, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., масло раст., соль йодир.)	2,308	5,0619	15,921	118,5	0	0,11	0,072	18,1	17,7	27,35	73,8	1,034						
625	Плов	19,4	9,5	34,7	301	0	0	0	0	34	36	1	0						
603	Чай с молоком (чай, молоко 3,2%)	1,551	1,4529	2,1749	27,97952	10	0,02	0,085	0,75	64,95	11,4	53,2	0,87						
677	Хлеб йодированный	2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,0115	0,3175	5,268	3,924	21,718	0,3015	0						
	Итого за 5 день	35,06	27,02	101,9	611,26952	27,54	1,12	0,755	28,58	197	143,4	253	3,576						
II неделя																			
	День 6 (понедельник)																		
		0,4	0,05	0,85	6,5	0	0,01	0,01	2,5	11,5	7	12	0,3						
221	Огурцы соленые порциями																		
	Суп картофельный с бобовыми (мясной бульон, картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., соль йодир.)	9,116	8,7079	43,467	136,7	18,86	3,1	1,229	11,62	202,9	175,3	409	7,504						
127	Биточки мясные (говядина, хлеб пшен., лук репч., соль йодир.)	9,85	12,755	11,361	209,12634	0	1,89	0,1	0	14,22	19,01	131	2,049						
307	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	4,4	3,9321	27,33	187,54	0	0,09	0,02	0	15,2	8,478	45,6	0,858						
431	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар- песок)	0,224	0,0517	13,768	56,4353	5E-04	0	0,011	2,9	8,2	9,78	5,24	0,907						
677	Хлеб йодированный	2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,0115	0,3175	5,268	3,924	21,718	0,3015	0						
	Итого за 6 день	26,78	25,78	115,33	684,22164	18,9	5,1	1,687	22,29	256	241,3	604	11,62						
	День 7 (вторник)																		
		9,504	10,179	34,833	75,87	25,2	1,02	0,29	4,46	59,3	91,4	116	1,748						
156	Икра кабачковая																		
	Борщ из свежей капусты	4,119	4,7894	27,407	169,2	0	0,1	0,064	19,97	38,05	28,25	71,3	1,404						

84	Тфтели I вариант с соусом кра. осн. (говядина, хлеб, масло раст., соль йодир., морковь, лук репч., томат паста, мука пшен., масло слив.)	10,9	15,31	13,151	234,6	0	0,07	0,094	3,86	21,13	20,46	129	1,9
122	Гарнир каша перловая отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	4,32	4,0788	29,558	172,2	21,00	0,06	0,035	0	19,67	19,38	158	0,883
126	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота)	0,57	0,0799	24,092	99,36	0	0,01	0,022	0,85	23,35	15,15	19,9	0,745
677	Хлеб йодированный	2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,01	0,317	5,268	3,924	21,72	0,3	0
	Итого за 7 день	32,19	34,721	147,59	839,15	46,29	1,27	0,826	34,41	165,4	196,4	495	6,68
	День 8 (среда)												
55	Яблоко	0,8		18	75,2	5	0,03	0,02	10	12	10	22	0,2
397	Суп картофельный (мясной бульон, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йодир.)	2,1789	2,5762	16,38	97,4	0	0,13	0,081	21,9	16,92	28,76	70,2	1,08
56	Шницель рыбный (минтай, хлеб, сухари панир., масло раст., соль йодир.)	9,1923	10,7979	10,7161	176,82	24,95	1,79	0,071	0,24	26,03	32,64	139	0,802
603	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йодир.)	3,604	4,7817	36,443	203,32	27,00	0,04	0,03	0	5,94	27	83	0,554
	Какао - напиток на молоке	6,2	6,4	22,36	169,82		0,04	0,24	1,08	221,1		0,7	
	Хлеб йодированный	2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,0115	0,3175	5,268	3,924	21,718	0,3015	0
	Итого за 8 день	24,77	24,839	122,45	810,48	56,99	2,05	0,758	38,49	285,9	120,1	315	2,636
	День 9 (четверг)												
	Огурцы свежие порциями	1,508	1,0208	8,0675	5,5	5	0,01	0,043	0,325	33,9	8,5	27,5	0,18
623	Суп крестьянский с пшеном (мясной бульон, картофель, капуста свежая, морковь, лук репч., крупа пшено, масло раст., соль йодир.)	1,754	4,5716	8,3083	81,39	0	0,07	0,053	30,9	33,2	21,1	45,7	0,766
514	Плов	19,4	9,5	34,7	301	0	0	0	0	34	36	1	0

432	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4		0,224	0,0517	13,768	56,4353	5E-04	0	0,011	2,9	8,2	9,78	5,24	0,907
677	Хлеб йодированный	30		2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,0115	0,3175	5,268	3,924	21,718	0,3015	0
	Итого за 9 день			25,68	15,427	83,394	532,2453	5,043	0,09	0,424	39,39	113,2	97,1	79,7	1,853
	День 10 (пятница)														
	Икра кабачковая	60		9,504	10,179	34,833	75,87	25,25	1,02	0,293	4,46	59,26	91,39	116	1,748
255	Суп картофельный с макаронными изделиями (мясной бульон, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йодир., макарон. изд.)	250		1,418	0,8983	7,3414	109,9	0	0,12	0,066	16,5	16,12	24,11	63,7	0,992
53	Капуста тушенная с мясом	250		35,52	12,895	8,85	299,465				4,48	76,95	44,03	49,4	0,885
76	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота)	200		0,57	0,0799	24,092	99,36	0	0,01	0,022	0,85	23,35	15,15	19,9	0,745
677	Хлеб йодированный	30		2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,0115	0,3175	5,268	3,924	21,718	0,3015	0
	Итого за 10 день			49,8	24,335	93,666	373,05	25,29	1,16	0,698	31,56	179,6	196,4	249	4,37
	Всего за 10 день			322,3	264,88	1013	6506,7485	285,2	43,1	363,2	313,2	2654	2016	215	61,84
	В среднем за 1 день			32,23	26,488	101,3	650,67485	28,52	4,31	36,32	31,32	265,4	201,6	21,5	6,184
	Суточная потребность по МР 2.4.0179-20 1-4 классов			20-25	20-25	80-100	600-750								
	отклонение			+4%	норма	+1%	норма								