

Примерное десятидневное меню

для получения горячего питания обучающихся,
получающих основное общее образование
в МБОУ «Верхнекодунская СОШ» в 2022-2023 учебном году

**Примерное 10-дневное меню одноразового питания 1-4-х классов, согласно нормам СанПиН 2409.08 и МР 2.4.0179-20,
обучающихся, получающих начальное общее образование**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г.	Цена, руб.	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		А(мкг)	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	P	Fe				
I неделя																			
	День 1 (понедельник)																		
58	Огурцы свежие порциями	60		1,508	1,0208	8,0675	5,5	5	0,012	0,043	0,325	33,9	8,5	27,5	0,18				
333	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	0,118	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	209,126336	0	1,891	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	7,5	0,018	0,064	0	50,85	12,75	41,2	0,27				
466	Ча с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4		0,224	0,0517	13,768	56,4353	0,00	0,004	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	0,011	0,317	5,268	3,924	21,72	0,3	0				
	Итого за 1 день			19,4	19,791	95,532	672,101636	12,54	2,055	0,6	24,99	127,2	95,86	269	4,398				
	День 2 (вторник)																		
96	Икра кабачковая	60		9,698	9,8953	47,766	75,87	6,271	1,027	0,3	4,46	63,61	47,93	135	2,199				
66	Суп картофельный с бобовыми (мясной бульон, картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., соль йодир.)	250		9,116	8,7079	43,467	136,7	18,86	3,098	1,229	11,62	202,9	175,3	409	7,504				
574	Голубцы ленивые в соусе (говядина, капуста свежая, лук репч., крупа рисовая, масло раст., соль йодир.)	80/50		9,34	8,7596	57,235	251,45	18,86	3,102	1,24	22,57	211,1	185,1	415	8,411				

	Хлеб йодированный	30		2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,011	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	0,021	0,085	0,75	64,95	11,4	53,2	0,87
	Итого за 2 день			32,5	29,099	169,19	579,91952	54,03	7,259	3,172	44,67	546,6	441,4	1012	18,98
	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 Рыбачья с сайрой (картофель, морковь, лук репч., масло раст., консервы "Сайра в масле")	20/250		2,565	2,7613	18,587	109,5	0	0,113	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	209,126336	0	1,891	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	0,297	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	0,009	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	0,011	0,317	5,268	3,924	21,72	0,3	0
	Итого за 3 день			24,7	31,277	112,3	839,746336	35,89	23,22	31,1	23	74,57	220,4	446	8,989
	День 4 (четверг)														
33	Огурцы соленые 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	0,065	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	1,795	0,071	0,24	26,03	32,64	139	0,802
113	Картофельное пюре (картофель, молоко 3,2%, масло слив., соль йодир.)	150		3,064	4,4345	20,048	132,3	25,5	0,163	0,13	25,94	41,1	96,21	32,7	1,187
300	Чай с вареньем (чай, варенье)	20/200		1,805	0,2209	11,193	52,77	3E-04	4E-04	0,005	0,05	2,775	4,12	2,2	0,44
	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

156	Борш из свежей капусты	250		4,119	4,7894	27,407	169,2	0	0,098	0,064	19,97	38,05	28,25	71,3	1,404
84	Тертелги I вариант с соусом кра. осн. (говядина, хлеб, масло раст., соль йодир., морковь, лук репч., томат паста, мука пшен., масло слив.)	80/30		10,89	15,31	13,151	234,6	0	0,075	0,094	3,86	21,13	20,46	129	1,9
122	Гарнир каша перловая отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150		4,32	4,0788	29,558	172,2	21,00	0,059	0,035	0	19,67	19,38	158	0,883
75	Напиток из шиповника (плоды шиповника, сахар-песок)	200		0,426	0,1429	22,887	94,5	0,00	0,012	0,032	104,8	11,4	3,14	4,34	0,432
677	Хлеб йодированный	30		2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,011	0,317	5,268	3,924	21,72	0,3	0
	Итого за 7 день			32,05	34,784	146,38	834,29	46,29	1,276	0,836	138,4	153,4	184,3	479	6,367
	День 8 (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
397	Суп картофельный (мясной бульон, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йодир.)	250		2,17892	2,5762	16,38	97,4	0	0,133	0,081	21,9	16,92	28,76	70,2	1,08
56	Шницель рыбный (минтай, хлеб, сухари панир., масло раст., соль йодир.)	80		9,19231	10,7979	10,7161	176,82	24,95	1,795	0,071	0,24	26,03	32,64	139	0,802
603	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йодир.)	200		3,604	4,7817	36,443	203,32	27,00	0,044	0,03	0	5,94	27	83	0,554
	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 8 день			18,48	28,484	85,885	674,61	66,84	22,88	30,95	27,79	52,81	110,1	292	2,986
	День 9 (четверг)														
	Оуруцы свежие порциями	60		1,508	1,0208	8,0675	5,5	5	0,012	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.)	250		1,754	4,5716	8,3083	81,39	0	0,065	0,053	30,9	33,2	21,1	45,7	0,766

514	Запеканка из печени (печень говяжья, крупа рисовая, яйцо, лук репч., масло раст., соль йодир.)	80	10,06	18,863	10,67	252,69	4114	0,172	1,125	18,5	14,45	17,4	195	3,835
371	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло слив., соль йодир.)	150	3,064	4,4345	20,048	132,3	25,5	0,163	0,13	25,94	41,1	96,21	32,7	1,187
432	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,224	0,0517	13,768	56,4353	5E-04	0,004	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		19,41	29,225	79,412	616,2353	4144	0,427	1,679	83,83	134,8	174,7	306	6,875
	День 10 (пятница)													
	Икра кабачковая	60	9,504	10,179	34,833	75,87	25,25	1,023	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	0,118	0,066	16,5	16,12	24,11	63,7	0,992
53	Запеканка творожная с рисом, со стуженным молоком (творог 5%, крупа рисовая, сметана 15%, сухари паниров., масло раст., яйцо куриное, сахар-песок,молоко стуженное)	150/20	17,26	10,143	45,05	352,2284	48,4	0,515	0,256	0,47	154,6	30,65	205	0,737
76	Напиток из облепихи (облепиха протертая с сахаром)	200	0,285	1,269	15,828	75,8	0	0,008	0,013	50	5,98	7,5	2,25	0,398
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		31,26	22,772	121,6	701,7184	73,69	1,675	0,944	76,7	239,9	175,4	387	3,875
	Всего за 10 день		260	267,54	1013	6805,45353	4615	68,19	72,73	538,6	2117	2032	215	72,29
	В среднем за 1 день		26	26,754	101,3	680,545353	461,5	6,819	7,273	53,86	211,7	203,2	21,5	7,229
	Суточная потребность по МР 2.4.0179-20 1-4 классов		20-25	20-25	80-100	600-750								
	отклонение		+4%	норма	+1%	норма								

Блюда готовятся по технологическим картам. Источником для карт является Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, Министерство торговли СССР, 1981 год. Автор: А.С. Ратушный, Л.А. Старостина.

Соотношение Са:Мг = 216:215= 1:1 при норме 1:0,5
Са:Р = 216:222 = 1:1,11 при норме 1:1,5