

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 Бичурская СОШ №4

Утверждаю: директор Н.А.Нестерова



Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТГК	Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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)														
	яблоко	200,00		0,80	0,40	22,40	104,20	5	0,03	0,02	10,00	12	10	22,00	0,20
333	Борщ из свежей капусты	250		4,1186	4,7894	27,407	169,2	0	0,0975	0,06385	19,97	38,05	28,25	71,315	1,404
856	Биточки мясные (говядина, хлеб пшен., лук репч., соль йодир.) с соусом	130		10,62	14,995	17,451	256,466336	0	1,911	1,7	0,01	21,27	24,35	144,2	2,259
856	Биточки мясные (говядина, хлеб пшен., лук репч., соль йодир.) соус	80		9,85	12,75507	11,361	209,126336	0	1,8914	0,1	0	14,2208	19,011	131,392	2,04864
		50		0,77	2,24	6,09	47,34	0	0,02	1,6	0,01	7,05	5,34	13,2	0,21
35	Макаронные изделия отварные(макарон,изд ,масло слив,соль йод.	150		4,5	3,9321	27,33	187,54	0	0,087	0,02	0	15,2	8,478	45,6	0,858
466	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4		0,3	0,0517	13,768	56,4353	0,00	0,004	0,0114	2,9	8,2	9,78	5,24	0,907
	Хлеб йодированный	50		2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,0115	0,31745	5,268	3,924	21,718	0,30145	0

	Итого за 1 день			33,751	39,44627	144,36		1118,227972	0,0425	4,0223	3,8127	38,16	107,915	108,45	433,2485	7,88664
	День 2 (вторник)															
33	Огурцы соленые	60		0,8	0,1	1,7		13	,0,06	0,03	0,04	10	23	14	32	0,6
66	Суп картофельный с бобовыми (мясной бульон, картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., соль йодир.)	250		0,752	15,28	16,33		204,75	0,085	2,315	4,18155	11,62	384,6	153,95	470,7899	5,53
574	Жаркое по - домашнему	50/150		27,53	12,36	21,95		275	24	0,21	0,2	8,97	31,1	65,7	337	4,03
	Хлеб йодированный	50		3,8	0,4	24,6		117,5	0,042	0,0115	0,31745	5,268	3,924	21,718	0,30145	0
663	Чай с молоком (чай, молоко 3,2%)	200		1,551	1,6	17,7		91,00	10,00	0,0207	0,085	0,75	64,95	11,4	53,24	0,87
	Итого за 2 день			34,433	14,46	82,28		701,25	34,128	0,2722	4,824	36,61	507,574	266,77	893,3314	11,03
	День 3 (среда)															
55	Закуска из свежей капусты с растительным маслом и консерв-м горошком(капуста свежая белокачанная, масло раст.горошек консерв-й,лук репчатый,соль йодир)	80		3,1	2,6	7,8		116,8	0,3	0,03	0,05	45,77	62,8	20,5	45,3	0,73

322	Уха Рыбацкая с сайрой (картофель, морковь, лук репч., масло раст., консервы "Сайра в масле")	10/250		2,565	2,76125	18,587	
55	буузы бурятские (Говядина, Свинина мясная)	50/75		14,1	9,4	18,95	
126	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонн.)	200		0,57	0,0799	24,092	
	Хлеб йодированный	50		3,8	0,4	24,6	
	Итого за 3 день			24,135	15,24115	94,029	
	День 4 (четверг)						
33	Огурцы соленые порциями	60		0,8	0,1	1,7	
515	Щи из свежей капусты (мясной бульон, картофель, капуста свежая, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йодир.)	250		1,754	11,03	8,49	
23	рыба принущенная горбуша с соусом	100		31	14,3	2,17	

109,5	0	0,113	0,0675	16,5	18,02	26,505	87,3375	1,01225
198,7	1,2	0,1	0,3	0,5	4,3	16	105,82	0,382
99,36	0	0,0085	0,022	0,85	23,35	15,15	19,9	0,745
117,5	0,042	0,0115	0,31745	5,268	3,924	21,718	0,30145	0
641,86	1,542	0,263	0,75695	68,89	112,394	99,873	258,659	2,86925
13	,006	0,03	0,04	10	23	14	32	0,6
104,75	0	0,065	0,053	30,9	33,2	21,1	45,66	0,766
238,17	0,05	0,45	6	0,24	11,4	9	120	0,41

	картофельное пюре с слив маслом	150		3,06	4,8	23,048	
663	Чай с молоком (чай, молоко 3,2%)	200		1,551	1,6	17,7	
	Хлеб йодированный	50		3,8	0,4	24,6	
	Итого за 4 день			41,965	32,28	77,708	
	День 5 (пятница)						
	яблоко	200		0,8	0,4	22,4	
455	Рассольник Ленинградский (мясной бульон, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., масло раст., соль йодир.)	250		2,1	5,11	16,59	
625	Плов	50/200		19,4	9,5	34,7	
677	напиток из шиповника(плоды)	200		0,426	0,1429	22,88	
677	Хлеб йодированный	50		3,8	0,4	24,6	
	Итого за 5 день			26,526	15,5529	121,17	
II неделя							
	День 6 (понедельник)						
221	Суп картофельный с бобовыми (мясной бульон, картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., соль йодир.)	250		9,1161	8,707853	43,467	

	153	25,5	0,163	0,13	25,94	41,1	96,21	32,7	1,187
	91,00	10,00	0,0207	0,085	0,75	64,95	11,4	53,24	0,87
	117,5	0,042	0,0115	0,31745	5,268	3,924	21,718	0,30145	0
	717,42	35,593	0,7402	6,62545	73,1	177,574	173,43	283,9015	3,833
	104,2	5	0,03	0,02	10	12	10	22	0,2
	160,75	0	0,112	0,0716	18,1	17,7	27,35	73,79	1,034
	301	0	0	0	0	34	36	1	0
	120	0,012	0,032	104,8	11,4	3,14	11,4	4,34	0,432
	117,5	0,042	0,0115	0,31745	5,268	3,924	21,718	0,30145	0
	803,45	0,054	0,1555	105,189	44,77	58,764	96,468	101,4315	1,666
	204,75	18.856	3,0977	1,22903	11,62	202,946	175,29	409,4854	7,503835

431	Жаркое по - домашнему	80/120		27,53	12,36	21,95	
431	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4		9,02	2,28	15,42	
677	Хлеб йодированный	50		3,8	0,4	24,6	
	Итого за 6 день			49,466	23,74785	105,44	
	День 7 (вторник)						
55	яблоко	200		0,8	0,4	22,4	
84	Борщ из свежей капусты	250		4,1186	4,7894	27,407	
	буузы бурятские (Говядина, Свинина мясная Лук репч, Соль йодир,	50/75		14,1	9,4	18,95	
126	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар- песок, кислота лимонн.)	200		0,4	0,0799	24,76	
377	Хлеб йодированный	50		3,8	0,4	24,6	
	Итого за 7 день			22,419	14,6693	95,717	
	День 8 (среда)						
55	яблоко	200		0,8	0,4	22,4	
397	Суп картофельный (мясной бульон, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йодир.)	250		2,18	2,74	14,29	

275	24	0,21	0,2	8,97	31,1	65,7	337	4,03
114,66	0,0005	0,004	0,0114	2,9	8,2	9,78	5,24	0,907
117,5	0,042	0,0115	0,31745	5,268	3,924	21,718	0,30145	0
711,91	42,899	3,3231	1,75788	28,76	246,17	272,49	752,0268	12,44084
104,2	5 0,03	0,03 0,02	0,02 10	10	12 10	10 22	22	0,2
179,2	0	0,0975	0,06385	19,97	38,05	28,25	71,315	1,404
198,7	1,20	0,1	0,3	0,5	4,3	16	105,82	0,382
99,36	0	0,0085	0,022	0,85	23,35	15,15	19,9	0,745
117,5	0,042	0,0115	0,31745	5,268	3,924	21,718	0,30145	0
687,51	1,242	0,2175	0,7033	26,59	69,624	81,118	197,3365	2,531
104,2	5	0,03	0,02	10	12	10	22	0,2
97,4	0	0,1325	0,0807	21,9	16,92	28,755	70,2175	1,08025

	каша гречневая рассыпчатая	200	8,982	7,5933	42,005		272,03	21	0,32	1,744	0,01	22,11	143,34	220,2	4,844
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,212	5,3533	35,915		224,69	21	0,3	0,144	0	15,06	138	207	4,634
	соус	20	0,77	2,24	6,09		47,34	0	0,02	1,6	0,01	7,05	5,34	13,2	0,21
	котлета мясная (говядина, хлеб, лук репч. соль йод) с	100	10,85	14 755	12,361		223,12	0	1,891	0,1	0	14,22	19,01	134	2,049
	Какао - напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36		169,82	14,00	0,04	0,24	1,08	221,14	18,3	76,1	0,555
	Хлеб йодированный	50	3,8	0,4	24,6		117,5	0,042	0,0115	0,31745	5,268	3,924	21,718	0,30145	0
	Итого за 8 день		41,794	14780,13	180,02		1256,1	56,042	2,715	4,22615	38,27	300,424	374,46	743,019	13,57225
	День 9 (четверг)														
	Огурцы свежие порциями	60	1,5082	1,0208	8,0675		12	5	0,012	0,0425	0,325	33,9	8,5	27,45	0,18
623	Суп крестьянский с пшеном (мясной бульон, картофель, капуста свежая, морковь, лук репч., крупа пшено, масло раст., соль йодир.)	250	2,18	4,5716	14,29		91,5	0	0,065	0,053	30,9	33,2	21,1	45,66	0,766
	перловая каша отварная	200	5,94	5,8	30,668		244,8	23	0,062	0,036	0,022	20,31	20,38	160	0,886
	соус	20	0,77	2,24	6,09		47,34	0	0,02	1,6	0,01	7,05	5,34	13,2	0,21
	рыба припущенная минтай с соусом	100	18	12,4	1,17		189,17	4,8	0,06	0,07	0,16	28	38	167	0,6
432	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200\10	0,2242	0,0517	13,768		56,4353	0,0005	0,004	0,0114	2,9	8,2	9,78	5,24	0,907
677	Хлеб йодированный	50	3,8	0,4	24,6		117,5	0,042	0,0115	0,31745	5,268	3,924	21,718	0,30145	0

	Итого за 9 день			32,422	26,4841	98,654		758,7453	32,843	0,2345	2,13035	39,58	134,584	124,82	418,8515	3,549
	День 10 (пятница)															
255	Суп картофельный с макаронными изделиями (мясной бульон,картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йодир., макарон. изд.)	250		9,68	3,84	18,14		178,93	0	0,118	0,0655	16,5	16,12	24,105	63,7375	0,99225
53	Капуста тушенная с мясом	250		9,2	18,9	24,2		299,1		17	6	4,48/0,9	76,945/2,2	44,025/4,8	49,435/15	0,885/8,1
76	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонн.)	200		0,5	0,0799	24,76		99,36	0	0,0085	0,022	0,85	23,35	15,15	19,9	0,745
677	Хлеб йодированный	50		3,8	0,4	24,6		117,5	0,042	0,0115	0,31745	5,268	3,924	21,718	0,30145	0
	Итого за 10 день			23,18	23,2199	91,7		694,89	0,042	17,138	6,40495	22,62	43,394	60,973	83,93895	1,73725
	Всего за 10 день			330,09	14985,23	1013		8091,363272	204,43	29,081	136,431	417,3	1758,42	1658,8	215	61,11523
	В среднем за 1 день			33,009	1498,523	101,3		809,1363272	20,443	2,9081	13,6431	41,73	175,842	165,88	21,5	6,111523
	Суточная потребность по МР 2.4.0179-20 1-4			20-25	20-25	80-100		600-750								
	отклонение				норма			норма								