

10-дневное меню одноразового питания 5-11 классов, согласно нормам СанПиН 2409.08 и МР 2.4.0179-20, обучающихся,получающих общее образование Бичурская СОШ№4

Утверждаю: директор Н.А.Нестерова



№ 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	Ca	Mg	P	Fe	
I неделя																
День 1 (понедельник)																
58	яблоко	200		0,8	0,4	22,4	104,2	5	0,03	0,02	10	12	10	22	0,2	
333	Борщ из свежей капусты	250		4,11861	4,7894	27,406925	169,2	0	0,0975	0,06385	19,97	38,05	28,25	71,315	1,404	
856	Биточки мясные (говядина, хлеб пшенич., лук репчат., соль йодир.) с соусом	130		10,62	14,995	17,451	256,46634	0	1,911	1,7	0,01	21,27	24,35	144,2	2,259	
856	Биточки мясные (говядина, хлеб пшенич., лук репчат., соль йодир.)	80		9,85	12,755072	11,361168	209,12634	0	1,89136	0,1	0	14,2208	19,0112	131,392	2,04864	
	соус	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.	200		4,37396	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		0,2242	0,0517	13,7683	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	0,01145	0,31745	5,267975	3,924	21,718	0,30145	0	
	Итого за 1 день			33,54877	39,446272	144,35739	1118,228	5,0425	4,05231	3,8327	38,157975	119,9148	118,4492	433,24845	7,88664	
День 2 (вторник)																
33	Огурцы соленные порциями	60		0,8	0,05	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 репчат., масло раст., соль йодир.)	250		0,752	15,28	1,547	204,75	5,145	2,315	4,20155	11,62	384,6	163,9472	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	0,01145	0,31745	5,267975	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	14,41	67,497	701,25	39,2475	0,27215	4,844	36,607975	507,574	276,7652	893,33135	11,03	
День 3 (среда)																
55	Закуска из свежей капусты с растительным маслом и консерв-м горошком(капуста свежая белокочанная, масло раст.горошек консерв-й.лук репчатый, соль йодир)	100		3,6	4,1	7,8	119,6	0,3	0,03	0,05	45,77	62,8	20,5	45,3	0,73	
322	Уха Рыбачья с сайрой (картофель, морковь, лук репчат., масло раст., консервы "Сайра в масле")	10/250		2,565	2,76125	18,58675	109,5	0	0,113	0,0675	16,5	18,02	26,505	87,3375	1,01225	
55	буузы бурятские Говядина, Свинина мясная. Лук репчат. Соль йодир. Вода. Пшеничная мука, высшего сорта Яйцо куриное	50/75		12,1	9,4	18,95	227,6	1,2	0,1	0,3	0,5	4,3	16	105,82	0,382	
126	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар-песок, клецота лимонн.)	200		0,57	0,0799	24,09225	99,36	0	0,0085	0,022	0,85	23,35	15,15	19,9	0,745	
	Хлеб йодированный	50		3,8	0,4	24,6	117,5	0,042	0,01145	0,31745	5,267975	3,924	21,718	0,30145	0	
	Итого за 3 день			22,635	16,74115	94,029	673,56	1,542	0,26295	0,75695	68,887975	112,394	99,873	258,65895	2,86925	
День 4 (четверг)																
33	Огурцы соленные порциями	60		0,8	0,05	1,7	13	0,06	0,03	0,04	10	23	14	32	0,6	

	День 4 (четверг)															
33	Огурцы соевые порциями	60	0,8	0,05	1,7		13	0,06	0,03	0,04	10	23	14	32	0,6	
515	Щи из свежей капусты (мясной бульон, картофель, капуста свежая, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йодир.)	250	1,75404	11,08	8,49		104,75	0	0,065	0,053	30,9	33,2	21,1	45,66	0,766	
23	рыба припущенная горбуша с соусом	120	37	16,3	2,17		219,17	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		153	25,5	0,163	0,13	25,94	41,1	96,21	32,7	1,187	
663	Чай с молоком (чай, молоко 3,2%)	200	1,551	1,6	2,1749		91,00	10,00	0,0207	0,085	0,75	64,95	11,4	53,24	0,87	
	Хлеб йодированный	50	3,8	0,4	24,6		117,5	0,042	0,01145	0,31745	5,267975	3,924	21,718	0,30145	0	
	Итого за 4 день		47,96504	34,23	62,1829		698,42	35,6525	0,74015	6,62545	73,097975	177,574	173,428	283,90145	3,833	
	День 5 (пятница)															
58	яблоко	200	0,8	0,4	22,4		104,2	5	0,03	0,02	10	12	10	22	0,2	
455	Рассольник Ленинградский (мясной бульон, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., масло раст., соль йодир.)	250	2,30755	5,11	16,59		160,74	0	0,112	0,0716	18,1	17,7	27,35	73,79	1,034	
625	Плов	50/200	19,4	9,5	34,7		301	0	0	0	0	34	36	1	0	
677	напиток из шиповника(плоды)	200	0,426	0,1429	22,88		120	0,012	0,032	104,8	11,4	3,14	11,4	4,34	0,432	
677	Хлеб йодированный	50	3,8	0,4	24,6		117,5	0,042	0,01145	0,31745	5,267975	3,924	21,718	7,261808	0	
	Итого за 5 день		26,73355	15,5529	121,17		803,44	5,054	0,18545	105,20905	44,767975	70,764	106,468	108,39181	1,666	
	II неделя															
	День 6 (понедельник)															
221	Суп картофельный с бобовыми (мясной бульон, картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., соль йодир.)	250	9,116106	8,70785344	43,46699		204,75	18,85625	3,097665	1,22903	11,62	202,9462	175,2943	409,48538	7,503835	
431	жаркое по - домашнему	80/170	27,53	12,36	21,95		275	24	0,21	0,2	8,97	31,1	65,7	337	4,03	
431	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	9,02	2,28	15,42		114,66	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	0,01145	0,31745	5,267975	3,924	21,718	0,30145	0	
	Итого за 6 день		49,46611	23,7478534	105,43699		711,91	42,89875	3,323115	1,75788	28,757975	246,1702	272,4923	752,02683	12,440835	
	День 7 (вторник)															
84	Борщ из свежей капусты	250	4,11861	4,7894	27,406925		179,2	0	0,0975	0,06385	19,97	38,05	28,25	71,315	1,404	
	буузы бурятские Говядина, Свинина мясная, Лук репч, Соль йодир, Вода, Пшеничная мука, высшего сорта Яйцо куриное	50/75	12,1	9,4	18,95		227,6	1,20	0,1	0,3	0,5	4,3	16	105,82	0,382	
126	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонн.)	200	0,4	0,0799	24,09225		99,36	0	0,0085	0,022	0,85	23,35	15,15	19,9	0,745	
55	яблоко	200	0,8	0,4	22,4		104,2	5	0,03	0,02	10	12	10	22	0,2	
677	Хлеб йодированный	50	3,8	0,4	24,6		117,5	0,042	0,01145	0,31745	5,267975	3,924	21,718	0,30145	0	
	Итого за 7 день		21,21861	15,0693	117,44918		727,86	6,242	0,24745	0,7233	36,587975	81,624	91,118	219,33645	2,731	
	День 8 (среда)															
55	Яблоко	200	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.)	250	2,17892	2,5762	16,38		97,4	0	0,1325	0,0807	21,9	16,92	28,755	70,2175	1,08025	
	каша гречневая рассыпчатая	250	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	200	8,212	5,3533	35,915		224,69	21	0,3	0,144	0	15,06	138	207	4,634	
	соус	50	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 соусом	100	9,85	12,755	11,361		209,12634	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	0,01145	0,31745	5,267975	3,924	21,718	7,261808	0	
	Итого за 8 день		40,79292	37,3178	176,711		1213,1063	61,042	2,74495	4,24615	38,267975	312,424	384,463	749,97931	13,57225	

	День 9 (четверг)															
	Огурцы свежие порциями	60	1,50815	1,0208	8,0675		5,5	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	250	7,94	7,8	30,668		284,9	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	120	24	22,3	1,2		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	13,7683		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	0,01145	0,31745	5,267975	3,924	21,718	7,261808	0	
	Итого за 9 день		40,42235	38,3841	98,6838		792,3453	32,8425	0,23445	2,13035	39,584975	134,584	124,818	425,81181	3,549	
	День 10 (пятница)															
255	Суп картофельный с макаронными изделиями (мясной бульон,картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йодир., макарон. изд.)	250	3,69	3,84	18,14		168,93	0	0,118	0,0655	16,5	16,12	24,105	63,7375	0,99225	
53	Кануста тушеная с мясом	250	5,2	16,8	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	0,4	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	0,01145	0,31745	5,267975	3,924	21,718	7,261808	0	
	Итого за 10 день		13,09	21,1199	91,7		684,89	0,042	17,13795	6,40495	22,617975	43,394	60,973	90,899308	1,73725	
	Всего за 10 день		348,6454	284,962647	1013		8675,0323	249,40575	33,22051	139,77508	426,85675	1859,7178	1879,5489	215	70,084365	
	В среднем за 1 день		34,86454	28,4962647	101,3		867,50323	24,940575	3,322051	13,977508	42,685675	185,97178	187,95489	21,5	7,0084365	
	Суточная потребность по МР 2.4.0179-20 1-4 классов		20-25	20-25	80-100		600-750									
	отклонение			+4%	норма	+1%										

отклонение

4% норма

1% 1410-1645 норма