

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



№ ГТК	Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		А(мкг)	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Мg	Р	Кс
<b>I неделя</b>															
	<b>День 1</b>														
58	яблоко	200		0,8	0,4	22,4	104,2	5	0,03	0,02	10	12	10	22	0,2
333	Борщи 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 пшен., лук репч., 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 пшен., лук репч., 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
	<b>Итого за 1 день</b>			<b>33,54877</b>	<b>39,446272</b>	<b>144,35739</b>	<b>1118,228</b>	<b>5,0425</b>	<b>4,05231</b>	<b>3,8327</b>	<b>38,157975</b>	<b>119,9148</b>	<b>118,4492</b>	<b>433,24845</b>	<b>7,88664</b>
	<b>День 2</b>														
33	Огурцы соленые 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 репч., 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
	<b>Итого за 2 день</b>			<b>34,433</b>	<b>14,41</b>	<b>67,497</b>	<b>701,25</b>	<b>39,2475</b>	<b>0,27215</b>	<b>4,844</b>	<b>36,607975</b>	<b>507,574</b>	<b>276,7652</b>	<b>893,33135</b>	<b>11,03</b>
	<b>День 3</b>														
55	Закуска из свежей капусты с растительным маслом и консерв-м горошком(капуста свежая белокачанная, 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 репч., 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
	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
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
	<b>Итого за 3 день</b>			<b>24,997</b>	<b>27,20955</b>	<b>79,75275</b>	<b>710,25634</b>	<b>21,3</b>	<b>2,354</b>	<b>1,9615</b>	<b>62,28</b>	<b>117,15</b>	<b>209,355</b>	<b>486,8375</b>	<b>8,63525</b>
	<b>День 4</b>														
33	Огурцы соленые 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 минтай с соусом	100		18	12,4	1,17		189,17	4,8	0,06	0,07	0,16	28	38	167	0,6
	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
	<b>Итого за 4 день</b>			<b>28,96504</b>	<b>30,33</b>	<b>61,1829</b>		<b>668,42</b>	<b>40,4025</b>	<b>0,35015</b>	<b>0,69545</b>	<b>73,017975</b>	<b>194,174</b>	<b>202,428</b>	<b>330,90145</b>	<b>4,023</b>
	<b>День 5</b>															
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	Глов	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
	<b>Итого за 5 день</b>			<b>26,73355</b>	<b>15,5529</b>	<b>121,17</b>		<b>803,44</b>	<b>5,054</b>	<b>0,18545</b>	<b>105,20905</b>	<b>44,767975</b>	<b>70,764</b>	<b>106,468</b>	<b>108,39181</b>	<b>1,666</b>
<b>II неделя</b>																
	<b>День 6</b>															
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		209,1263	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	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
	<b>Итого за 6 день</b>			<b>40,7929</b>	<b>37,3178</b>	<b>176,711</b>		<b>1213,106</b>	<b>61,042</b>	<b>2,74495</b>	<b>4,24615</b>	<b>38,26798</b>	<b>312,424</b>	<b>384,463</b>	<b>749,9793</b>	<b>13,57225</b>
	<b>День 7</b>															
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
	<b>Итого за 7 день</b>			<b>21,21861</b>	<b>15,0693</b>	<b>117,44918</b>		<b>727,86</b>	<b>6,242</b>	<b>0,24745</b>	<b>0,7233</b>	<b>36,587975</b>	<b>81,624</b>	<b>91,118</b>	<b>219,33645</b>	<b>2,731</b>
	<b>День 8</b>															
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
	<b>Итого за 8 день</b>			<b>49,46611</b>	<b>23,7478534</b>	<b>105,43699</b>		<b>711,91</b>	<b>42,89875</b>	<b>3,323115</b>	<b>1,75788</b>	<b>28,757975</b>	<b>246,1702</b>	<b>272,4923</b>	<b>752,02683</b>	<b>12,440835</b>
	<b>День 9</b>															
	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	
	<b>Итого за 9 день</b>		<b>40,42235</b>	<b>38,3841</b>	<b>98,6838</b>	<b>792,3453</b>	<b>32,8425</b>	<b>0,23445</b>	<b>2,13035</b>	<b>39,584975</b>	<b>134,584</b>	<b>124,818</b>	<b>425,81181</b>	<b>3,549</b>	
	<b>День 10</b>														
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	Капуста тушенная 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	
	<b>Итого за 10 день</b>		<b>13,09</b>	<b>21,1199</b>	<b>91,7</b>	<b>684,89</b>	<b>0,042</b>	<b>17,13795</b>	<b>6,40495</b>	<b>22,617975</b>	<b>43,394</b>	<b>60,973</b>	<b>90,899308</b>	<b>1,73725</b>	
	<b>Всего за 10 день</b>		<b>*****</b>	<b>*****</b>	<b>1013</b>	<b>*****</b>	<b>*****</b>	<b>*****</b>	<b>*****</b>	<b>*****</b>	<b>*****</b>	<b>*****</b>	<b>*****</b>	<b>215</b>	<b>*****</b>
	<b>В среднем за 1 день</b>		<b>*****</b>	<b>*****</b>	<b>101,3</b>	<b>*****</b>	<b>*****</b>	<b>*****</b>	<b>*****</b>	<b>*****</b>	<b>*****</b>	<b>*****</b>	<b>*****</b>	<b>21,5</b>	<b>*****</b>
	<b>Суточная потребность по МР 2.4.0179-20 1-4 классов</b>		<b>20-25</b>	<b>20-25</b>	<b>80-100</b>	<b>600-750</b>									
	<b>отклонение</b>		<b>+4%</b>	<b>норма</b>	<b>+1%</b>	<b>норма</b>									

отклонение

4% норма

1% 1410-1645 норма