

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

№ ГТК	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 I (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.)	80		9,85	12,75507	11,361	209,126336	0	1,8914	0,1	0	14,2208	19,011	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.	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															
33	Огурцы соленые	60		0,8	0,1	1,7		13	,006	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															
55	Закуска из свежей капусты с растительным маслом и консерв-м горошком(капуста свежая белокочанная, 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		109,5	0	0,113	0,0675	16,5	18,02	26,505	87,3375	1,01225
	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 соусом	100		10,85	14,755	12,361		223,12	0	1,891	0,1	0	14,22	19,01	134	2,049
126	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар-	200		0,4	0,0799	24,76		99,36	0	0,0085	0,022	0,85	23,35	15,15	19,9	0,745
	Итого за 3 день			23,629	14,75	122,7		993,48	42,03	2,6	3,705	62,3	139,26	352,6	707,037	13,4
	День 4															
33	Огурцы соленые порциями	60		0,8	0,1	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		1,754	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	17,7		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	0,0115	0,31745	5,268	3,924	21,718	0,30145	0
	Итого за 4 день			28,965	30,38	76,708		668,42	40,343	0,3502	0,69545	73,02	194,174	202,43	330,9015	4,023

	День 5						
	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)						
55	яблоко	200		0,8	0,4	22,4	
397	Суп картофельный	250		2,18	2,74	14,29	
	каша гречневая	200		8,982	7,5933	42,005	
	каша гречневая	150		8,212	5,3533	35,915	
	соус	20		0,77	2,24	6,09	
	котлета мясная (говядина, хлеб, лук репч, соль йод) с соусом	100		10,85	14,755	12,361	
	Какао - напиток на	200		6,2	6,4	22,36	
	Хлеб йодированный	50		3,8	0,4	24,6	
	Итого за 6 день			41,794	14780,13	180,02	
	День 7						
55	яблоко	200		0,8	0,4	22,4	

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

104,2	0,03	0,02	10	10	10	22	22	0,2
97,4	0	0,1325	0,0807	21,9	16,92	28,755	70,2175	1,08025
272,03	21	0,32	1,744	0,01	22,11	143,34	220,2	4,844
224,69	21	0,3	0,144	0	15,06	138	207	4,634
47,34	0	0,02	1,6	0,01	7,05	5,34	13,2	0,21
223,12	0	1,891	0,1	0	14,22	19,01	134	2,049
169,82	14	0,04	0,24	1,08	221,14	18,3	76,1	0,555
117,5	0,042	0,0115	0,31745	5,268	3,924	21,718	0,30145	0
1256,1	56,042	2,715	4,22615	38,27	300,424	374,46	743,019	13,57225
104,2	5 0,03	0,03 0,02	0,02 10	10	12 10	10 22	22	0,2

84	Борщ из свежей капусты	250		4,1186	4,7894	27,407		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,	50/75		14,1	9,4	18,95		198,7	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	24,76		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 7 день			22,419	14,6693	95,717		687,51	1,242	0,2175	0,7033	26,59	69,624	81,118	197,3365	2,531
	День 8															
221	Суп картофельный с бобовыми (мясной бульон, картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., соль йодир.)	250		9,1161	8,707853	43,467		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		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	0,0115	0,31745	5,268	3,924	21,718	0,30145	0
	Итого за 8 день			49,466	23,74785	105,44		711,91	42,899	3,3231	1,75788	28,76	246,17	272,49	752,0268	12,44084
	День 9															
	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 припущеная 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															
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 тушеная 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			#####	#####	1013		#ССЫЛКА!	#####	#####	#####	#####	#####	#####	215	#####
	В среднем за 1 день			#####	#####	101,3		#ССЫЛКА!	#####	#####	#####	#####	#####	#####	21,5	#####
	Суточная потребность по МР 2.4.0179-20 1-4			20-25	20-25	80-100		600-750								
	отклонение				норма			норма								