

УТВЕРЖДАЮ
Директор Загустайской средней общеобразовательной школы



Бальчинова М.Н.

Меню бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов на 2024 -2025 уч год.

**10-дневное меню питания 5-11х классов, согласно нормам СанПиН 2.3-2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20,
обучающихся, получающих среднее общее образование**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-17 лет

№	Наименование блюд	Выход,г.	Цена, руб.				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
				Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	C	Ca	Mg	PP	Fe	
I	1 неделя															
	День 1 понедельник обед															
7	Щи со свежей капустой с картоф на к/б	250/90		8	9	1	322	0	0,1	0,081	21,9	16,92	28,76	70,2	1,08	
1	Каша рисовая вязкая молочная	200		2	5	34	205	0	0,118	0,066	16,5	16,12	24,11	63,7	0,992	
62	Яблоко	150		0	1	18	90	0	1,891	0,1	0	14,22	19,01	11	2,049	
44	Чай с молоком	200		2	1	12	39	0,00	0,000	0,011	2,9	6,9	9,78	5,24	0,907	
8	Хлеб пшеничный	50		3	1	20	107	0,042	0,011	0,317	5,268	3,924	21,72	0,3	0	
	Итог за 1 день обед			15	17	85	763	12,54	2,055	0,6	24,39	127,2	95,86	269	4,398	
	День 2 (вторник)															
14'	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250/90		10	7	48	332	0,059	0,05	0	19,67	19,28	158	0,883	35	
55	Каша гречневая рассыпчатая	180		4	10	13	177	16,66	3,038	1,279	11,62	207,9	175,	409	7,504	
43	Тефтели мясная	100		6	4	4	255	0	0,087	0,02	0	15,2	8,476	45,6	0,65	
67	Огурцы свежие	100		0	0	3	11	18,66	3,102	1,24	22,57	211,1	185,1	415	8,411	

8	Хлеб пшеничный	50		3	1	20	107	0,042	0,011	0,17	5,268	3,924	21,72	0,3	0
5	Компот из смеси с/фруктов	200		1	0	29	116	10,00	0,021	0,085	0,75	64,95	11,4	53,2	0,87
	Итого за 2 день			24	22	139	998	54,03	7,259	3,172	44,67	546,6	441,4	1012	18,98
	День 3 (среда) обед														
2	Сыр порциями	10		2	3	22	81	14,85	20,9	30,45	0,65	0	0,02	0,04	0,55
	Суп крестьянский на к/б	250/90		6	7	7	281	0	1,891	0,1	0	14,22	19,0	1	2,049
16	Каша перловая рассыпчатая	180		1	3	30	107	0	0,3	0,068	16,5	18,02	26,51	67,3	1,012
34	Гуляш из говядины	100		16	7	15	109	0	1,891	0,1	0	14,22	19,0	1	2,049
18	Чай с лимоном	200		1	0	13	60	0	0,009	0,0	0,85	25	15,15	19,9	0,745
8	Хлеб пшеничный	50		3	1	20	107	0,042	0,011	0,17	5,268	3,924	21,72	0,3	0
	Итого за 3 день			29	21	107	745	35,89	23,22	31,1	23	74,57	220,4	446	8,989
	День 4 (четверг) обед														
30	Суп с макаронными изделиями на к/б	250/90		9	10	5	364	0	0,01	0,01	2,5	11,5	7	12	0,
	Картофельное пюре	180		35	33	30	204	0	0,065	0,05	30,9	33,	1,1	45,7	0,766
48	Тефтеля рыбная	100		1	0	35	63	25,5	0,16	0,13	25,34	41,1	96,21	22,7	1,1Б
29	Кисель из конц	200		3	3	20	141	04	-04	0,005	0,05	2,775	4,12	2,2	0,44
8	Хлеб пшеничный	50		3	1	20	107	0,042	0,0115	0,3175	5,268	3,924	21,718	0,3015	0
63	Йогурт	100		4	18	32	269	48	0	0	0	154	0	205	0,73

14'	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250/90		10	7	48	332	0,059	0,05	0	19,67	19,28	158	0,883	
43	Тефтеля мясная	100		12	5	48	240	0	0,038	0,064	19,97	38,05	28,25	71,3	1,404
55	Каша гречневая рассыпчатая	180		1	0	4	43	21,00	0,059	0,05	0	19,67	19,28	158	0,883
10	Напиток из шиповника	200		3	3	20	141	0,00	0,012	0,032	104,8	11,4	,14	4,4	0,432
8	Хлеб пшеничный	50		3	1	20	107	0,042	0,011	0,317	5,268	2,924	21,72	0,3	0
155	Сухарь сливочный	50		3	3	20	141	0,00	0,012	0,032	104,8	11,4	,14	4,4	0,432
	Итого за 7 день			29	16	140	863	46,29	1,276	0,836	138,4	153,4	184,3	479	6,367
	День 8 (среда) обед														
250	Суп крестьянский на к/б	250/90		8	9	1	322	14,85	20,9	20,45	0,385	0	0,03	0,04	0,55
25	Макаронные изделия отварные	180		6	4	4	255	0	0,087	0,02	0	15,2	8,476	45,6	0,65
34	Гуляш из говядины	100		6	15	16	218	0	0,1	0,081	21,9	16,92	28,76	70,2	1,08
3	Какао с молоком	200		2	1	63	175	24,95	1,795	0,07	0,24	26,03	2,64	1	0,802
60	Масло сливочное порциями	10		1	0	28	116	-04	0,004	0,011	2,9	8,2	9,78	5,24	0,907
8	Хлеб пшеничный	50		3	1	20	107	0,042	0,0115	0,3175	5,268	3,724	21,715	0,115	0
	Итого за 8 день			26	30	132	1193	66,84	22,88	30,95	27,74	52,81	110,1	292	2,986
	День 9 (четверг) обед														
30	Суп с макарон изделиями на к/б	250/90		6	7	27	281	0	1,891	0,1	0	14,22	19,0	1	2,049
33	Запеканка из творога со сгущен молоком	200/10		1	3	21	193	0	0,118	0,066	16,5	16,12	24,11	65,7	0,99
53	Яйцо отварное	40		4	18	32	269	48,4	0,515	0,256	0,47	154,6	0,65	205	0,737

44	Чай с молоком	200		1	1	17	73	0	0,008	0,01э	50	5,98	7,5	2,25	0,98
8	Хлеб пшеничный	50		3	1	20	107	0,042	0,0115	0,3171	11,28	3,924	1,71	0,3015	0
	Итого за 9 день			21	42	121	1048	73,69	1,675	0,944	76,7	239,9	175,4	387	3,875

	День 10 (пятница) обед														
7	Щи со св капустой с картоф на к/б	250/90		7	11	15	336	25,25	1,02	0,29	4,46	59,26	91,39	116	1,746
12	Плов из говядины	280		4	24	10	166	0	0,1	0,081	21,9	16,92	28,76	70,2	1,08
67	Помидоры свежие	100		1	3	41	193	0	0,118	0,066	16,5	16,12	24,11	65,7	0,99
34 2	Морс из ягод	200		20	0	15	63	5-04	0,004	0,0	2,9	8,2	9,78	5,24	0,907
8	Хлеб пшеничный	50		3	1	20	107	0,042	0,0115	0,3175	5,268	3,924	21,718	0,301	0
	Итого за 10 день			36	39	128	895	4144	0,427	1,679	83,83	134,8	174,7	306	6,875
	Всего за 10 дней			2700	2800	1154	9009	4615	68,19	72,73	538,6	2117	2032	218	72,29
	В среднем за 1 день			27	28	115,40	900	461,5	6,819	7,273	53,86	211,7	203,2	2,5	7,229
	Суточная потребность по МР 2.4.0179-20 5-11 класс			27	28	115	816								
	отклонение			Норма	Норма	Норма	+84								

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. Р:Т ШН Й, Л.А. Старостина.

Соотношение Са:Mg = 216:215= 1:1 при норме 1:0,5

Са:P = 216:222 1:1,11 при норме 1:1,5