

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Загустайской средней общеобразовательной школы



Бальчинова М.Н.

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

**10-дневное меню питания 1-4-х классов, согласно нормам СанПиН 2.3-2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20,  
обучающихся, получающих начальное общее образование**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

№	Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	C	Ca	Mg	P	Fe
<b>I неделя</b>															
<b>День 1 понедельник завтрак</b>															
2	Сыр порциями	10		4	4	0	63	5	0,02	0,04	0,325	,9	S,5	27,5	0,18
1	Каша рисовая вязкая на молоке	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	63	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
53	Яйцо отварное	40		2	1	12	62	0,00	0,000	0,011	2,9	6,9	9,78	5,24	0,907
<b>Итог за 1 день завтрак</b>				<b>11</b>	<b>12</b>	<b>84</b>	<b>477</b>	<b>12,54</b>	<b>2,055</b>	<b>0,6</b>	<b>24,39</b>	<b>127,2</b>	<b>95,86</b>	<b>269</b>	<b>4,398</b>
<b>День 2 (вторник)</b>															
52	Огурцы свежие	100		4	10	13	177	16,66	3,038	1,279	1\,62	207,9	175,	409	7,504
43	Тефтеля мясная	90		6	4	4	255	0	0,087	0,02	0	15,2	8,476	45,6	0,65
55	Каша гречневая рассыпчатая	150		0	0	311		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
	<b>Итого за 2 день</b>			<b>14</b>	<b>15</b>	<b>69</b>	<b>666</b>	<b>54,03</b>	<b>7,259</b>	<b>3,172</b>	<b>44,67</b>	<b>546,6</b>	<b>441,4</b>	<b>1012</b>	<b>18,98</b>
	<b>День 3 (среда) завтрак</b>														
	Гуляш из говядины	90		2	3	12	81	14,85	20,9	30,45	0,65	00,02	0,04	0,55	
16	Каша перловая рассыпчатая	200		1	3	0	107	00,3	0,068	16,5	18,02	26,51	67,3	1,012	
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
60	Масло сливочное порциями	10		0	0	0,1	1	0,042	0,011	0,17	5,268	3,924	21,72	0,3	0
	<b>Итого за 3 день</b>			<b>23</b>	<b>14</b>	<b>57</b>	<b>465</b>	<b>35,89</b>	<b>23,22</b>	<b>31,1</b>	<b>23</b>	<b>74,57</b>	<b>220,4</b>	<b>446</b>	<b>8,989</b>
	<b>День 4 (четверг) завтрак</b>														
63	Йогурт	100		4	4	0	83	0	0,01	0,01	2,5	11,5	7	12	0,
	Картофельное пюре	150		15	13	30	204	00,065	0,05	30,9	33,	1,1	45,7	0,766	
48	Тефтеля рыбная	90		1	0	15	63	75,5	0,16	0,13	75,34	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

	<b>Итого за 4 день</b>			<b>25</b>	<b>21</b>	<b>85</b>	<b>598</b>	<b>50,49</b>	<b>2,045</b>	<b>0,586</b>	<b>64,9</b>	<b>118,5</b>	<b>182,8</b>	<b>251</b>	<b>3,495</b>
	<b>День 5 (пятница) завтрак</b>														
12	Плов из говядины	240		12	5	38	240	0	0,112	0,072	18,1	17,7	77,55	7,8	1,04
342	Морс из ягод	200		1	0	28	116	10	0,021	0,065	0,75	64,95	11,4	53,2	0,87
64	Груша	150		1	14	1	130	10	0,021	0,065	0,75	64,95	11,4	53,2	0,87
8	Хлеб пшеничный	50		3	1	20	107	0,2	0,115	0,175	5,268	3,924	21,718	0,3015	()
	<b>Итого за 5 день</b>			<b>17</b>	<b>20</b>	<b>125</b>	<b>745</b>	<b>12,4</b>	<b>2,246</b>	<b>1,176</b>	<b>32,08</b>	<b>412,8</b>	<b>205,4</b>	<b>532</b>	<b>4,702</b>
	<b>11 неделя</b>														
	<b>День 6 (понедельник) завтрак</b>														
66	Банан	150		0	0	15	44	0	0,01	0,01	2,5	11,5	7	12	0,3
57	Каша пшеничная вязкая на молоке	200		3	7	44	250	18,86	3,098	1,29	11,62	202,9	175,	409	7,504
2	Сыр порциями	20		4	4	0	83	0	1,891	0,1	0	14,22	19,01	11	2,049
44	Чай с молоком	200		2	1	12	39	-04	0,004	0,011	2,9	8,2	9,78	5,24	0,907
8	Хлеб пшеничный	50		3	1	20	107								
	<b>Итого за 6 день</b>			<b>12</b>	<b>13</b>	<b>91</b>	<b>523</b>	<b>18,9</b>	<b>5,101</b>	<b>1,687</b>	<b>22,29</b>	<b>256</b>	<b>241,3</b>	<b>604</b>	<b>11,62</b>
	<b>День 7 (вторник) завтрак</b>														
43	Тефтеля мясная	90		4	10	13	177	15	3	1	1	20	175	409	7

55	Каша гречневая рассыпчатая	150		12	5	38	240	0	0,038	0,064	19,97	38,05	28,25	71,3	1,404
12	Сок фруктовый	1шт		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
	<b>Итого за 7 день</b>			<b>19</b>	<b>9</b>	<b>82</b>	<b>531</b>	<b>46,29</b>	<b>1,276</b>	<b>0,836</b>	<b>138,4</b>	<b>153,4</b>	<b>184,3</b>	<b>479</b>	<b>6,367</b>
	<b>День 8 (среда) завтрак</b>														
34	Гуляш из говядины	90		2	1	38	175	14,85	20,9	20,45	0,385	0	0,03	0,04	0,55
25	Макаронные изделия отварные	150		4	4	0	63	24,95	1,795	0,07	0,24	26,03	2,64	1	0,802
153	Зефир	50		5	3	25	152	0	0,1	0,081	21,9	16,92	28,76	70,2	1,08
60	Масло сливочное порциями	10		1	5	7	62	24,95	1,795	0,07	0,24	26,03	2,64	1	0,802
3	Какао с молоком	200		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	21,718	0,15	0
	<b>Итого за 8 день</b>			<b>16</b>	<b>14</b>	<b>118</b>	<b>675</b>	<b>66,84</b>	<b>22,88</b>	<b>30,95</b>	<b>27,74</b>	<b>52,81</b>	<b>110,1</b>	<b>292</b>	<b>2,986</b>
	<b>День 9 (четверг) завтрак</b>														
53	Яйцо отварное	40		1	3	21	193	0	0,118	0,066	16,5	16,12	24,11	65,7	0,99
33	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/10		6	12	4	125								
158	Батончик	50		2	15	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	
	<b>Итого за 9 день</b>			<b>13</b>	<b>32</b>	<b>94</b>	<b>767</b>	<b>73,69</b>	<b>1,675</b>	<b>0,944</b>	<b>76,7</b>	<b>239,9</b>	<b>175,4</b>	<b>387</b>	<b>3,875</b>	

	<b>День 10 (пятница) завтрак</b>															
12	Плов из говядины	240		4	4	20	234	0	0,065	0,05э	30,	33,3	21,1	45,7	0,766	
67	Помидоры свежие	100		1	14	1	130	4114	0,172	1,1?5	18,5	14,45	17,4	195	3,65	
34 2	Морс из ягод	200		1	0	15	63	5-04	0,004	0,0	2,9	8,2	9,78	5,24	0,907	
8	Хлеб йодированный	50		3	1	20	107	0,042	0,0115	0,3175	5,268	3,924	21,718	0,301	0	
	<b>Итого за 10 день</b>			<b>9</b>	<b>19</b>	<b>56</b>	<b>534</b>	<b>4144</b>	<b>0,427</b>	<b>1,679</b>	<b>83,83</b>	<b>134,8</b>	<b>174,7</b>	<b>306</b>	<b>6,875</b>	
	<b>Всего за 10 дней</b>			<b>159</b>	<b>169</b>	<b>861</b>	<b>5981</b>	<b>4615</b>	<b>68,19</b>	<b>72,73</b>	<b>538,6</b>	<b>2117</b>	<b>2032</b>	<b>218</b>	<b>72,29</b>	
	<b>В среднем за 1 день</b>			<b>15,90</b>	<b>16,90</b>	<b>86,10</b>	<b>598,10</b>	<b>461,5</b>	<b>6,819</b>	<b>7,273</b>	<b>53,86</b>	<b>211,7</b>	<b>203,2</b>	<b>2,5</b>	<b>7,229</b>	
	<b>Суточная потребность по МР 2.4.0179-20 I-4 класс</b>			<b>15,40</b>	<b>15,80</b>	<b>67</b>	<b>470</b>									
	<b>отклонение</b>			<b>Норма</b>	<b>Норма</b>	<b>Норма</b>	<b>Норма</b>									

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