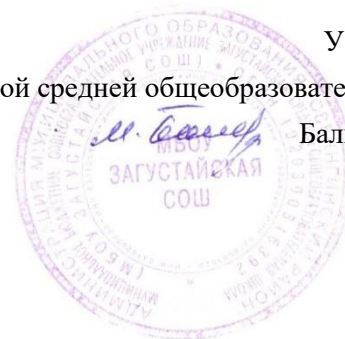


УТВЕРЖДАЮ
Директор Загустайской средней общеобразовательной школы



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 |
| I неделя | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 1 понедельник завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Сыр порциями | 20 | | 4 | 4 | 0 | 82 | 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 | 0,11S | 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 |
| Итог за 1 день завтрак | | | | 13 | 13 | 96 | 558 | 12,54 | 2,055 | 0,6 | 24,39 | 127,2 | 95,86 | 269 | 4,398 |
| День 2 (вторник) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Огурцы свежие | 100 | | 0 | 0 | 3 | 11 | 15,66 | 3,038 | 1,279 | 1\,62 | 20?,9 | 175, | 409 | 7,504 |
| 43 | Тефтеля из говядины | 90 | | 4 | 10 | 13 | 177 | 0 | 0,087 | 0,02 | 0 | 15,2 | 8,476 | 45,6 | 0,65 |
| 55 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | | 6 | 5 | 4 | 255 | 18,66 | 3,102 | 1,24 | 22,57 | 211,1 | 185,1 | 4\5 | 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 | | | 14 | 16 | 69 | 666 | 54,03 | 7,259 | 3,172 | 44,67 | 546,6 | 441,4 | 1012 | 18,98 |
| | День 3 (среда) завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Гуляш из говядины | 90 | | 12 | 12 | 4 | 182 | 14,85 | 20,9 | 30,45 | 0,65 | | 0,02 | 0,04 | 0,55 |
| 16 | Каша перловая рассыпчатая | 200 | | 2 | 3 | 28 | 179 | | 0,3 | 0,068 | 16,5 | 18,02 | 26,51 | 67,3 | 1,012 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | Чай с лимоном | 200 | | 0 | 0 | 12 | 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 | 7 | 0 | 65 | 0,042 | 0,011 | 0,17 | 5,268 | 3,924 | 21,72 | 0,3 | 0 |
| | Итого за 3 день | | | 17 | 23 | 64 | 593 | 35,89 | 23,22 | 31,1 | 23 | 74,57 | 220,4 | 446 | 8,989 |
| | День 4 (четверг) завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 63 | Йогурт | 100 | | 4 | 5 | 24 | 162 | 0 | 0,01 | 0,01 | 2,5 | 11,5 | 7 | 12 | 0, |
| | Картофельное пюре | 150 | | 1 | 3 | 0 | 106 | | 0,065 | 0,05 | 30,9 | 33, | 1,1 | 45,7 | 0,766 |
| 48 | Тефтеля рыбная | 90 | | 16 | 7 | 12 | 109 | 75,5 | 0,16 | 0,13 | 75,34 | 41,1 | 96,21 | 22,7 | 1,1Б |
| 29 | Кисель из конц | 200 | | 0 | 1 | 29 | 116 | 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|-----|--|-----------|-----------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|
| | Итого за 4 день | | | 24 | 16 | 85 | 493 | 50,49 | 2,045 | 0,586 | 64,9 | 118,5 | 182,8 | 251 | 3,495 |
| | День 5 (пятница) завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Плов из говядины | 240 | | 15 | 8 | 30 | 280 | 0 | 0,112 | 0,072 | 18,1 | 17,7 | 77,55 | 7,8 | 1,04 |
| 342 | Морс из ягод | 200 | | 0 | 0 | 12 | 53 | 10 | 0,021 | 0,065 | 0,75 | 64,95 | 11,4 | 53,2 | 0,87 |
| 64 | Вафля | 100 | | 0 | 0 | 17 | 63 | 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 | () |
| | Итого за 5 день | | | 18 | 9 | 79 | 503 | 12,4 | 2,246 | 1,176 | 32,08 | 412,8 | 205,4 | 532 | 4,702 |
| | 11 неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| | День 6 (понедельник) завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 66 | Банан | 185 | | 2 | 1 | 38 | 158 | 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 | 207,9 | 175, | 409 | 7,504 |
| 2 | Сыр порциями | 20 | | 4 | 4 | 0 | 82 | 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 | | | | | | | | |
| | Итого за 6 день | | | 14 | 14 | 114 | 636 | 18,9 | 5,101 | 1,687 | 22,29 | 256 | 241,3 | 604 | 11,62 |
| | День 7 (вторник) завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | Тефтеля из говядины | 90 | | 4 | 10 | 13 | 177 | 15 | 3 | 1 | 1 | 20 | 175 | 409 | 7 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|--|-----|--|-----------|-----------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|
| 55 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | | 6 | 5 | 4 | 255 | 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 | | 0 | 0 | 17 | 72 | 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 |
| Итого за 7 день | | | | 14 | 16 | 58 | 654 | 46,29 | 1,276 | 0,836 | 138,4 | 153,4 | 184,3 | 479 | 6,367 |
| День 8 (среда) завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | Гуляш из говядины | 90 | | 12 | 12 | 4 | 182 | 14,85 | 20,9 | 20,45 | 0,385 | 0 | 0,03 | 0,04 | 0,55 |
| 25 | Макаронные изделия отварные | 150 | | 1 | 2 | 18 | 161 | 24,95 | 1,795 | 0,07 | 0,24 | 26,03 | 2,64 | 1 | 0,802 |
| 153 | Зефир | 50 | | 1 | - | 39 | 152 | 0 | 0,1 | 0,081 | 21,9 | 16,92 | 28,76 | 70,2 | 1,08 |
| 60 | Масло сливочное порциями | 10 | | 0 | 7 | 0 | 65 | 24,95 | 1,795 | 0,07 | 0,24 | 26,03 | 2,64 | 1 | 0,802 |
| 3 | Какао с молоком | 200 | | 3 | 3 | 20 | 141 | -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 | 0,115 | 0 |
| Итого за 8 день | | | | 20 | 25 | 101 | 808 | 66,84 | 22,88 | 30,95 | 27,74 | 52,81 | 110,1 | 292 | 2,986 |
| День 9 (четверг) завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53 | Яйцо отварное | 40 | | 3 | 4 | 0 | 62 | 0 | 0,118 | 0,066 | 16,5 | 16,12 | 24,11 | 65,7 | 0,99 |
| 33 | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 160 | | 15 | 13 | 30 | 204 | | | | | | | | |
| 158 | Батончик | 50 | | 11 | 29 | 51 | 510 | 48,4 | 0,515 | 0,256 | 0,47 | 154,6 | 0,65 | 205 | 0,737 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|------------------------|-----|--|-----------|-----------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|------------|--------------|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 44 | Чай с молоком | 200 | | 2 | 1 | 12 | 39 | 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 | | | 34 | 48 | 113 | 922 | 73,69 | 1,675 | 0,944 | 76,7 | 239,9 | 175,4 | 387 | 3,875 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|-----|--|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
| | День 10 (пятница) завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Плов из говядины | 240 | | 15 | 8 | 30 | 280 | 0 | 0,065 | 0,05э | 30, | 33,3 | 21,1 | 45,7 | 0,766 |
| 67 | Помидоры свежие | 100 | | 1 | 0 | 4 | 43 | 4114 | 0,172 | 1,175 | 18,5 | 14,45 | 17,4 | 195 | 3,65 |
| 34 2 | Морс из ягод | 200 | | 0 | 0 | 12 | 53 | 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 |
| | Итого за 10 день | | | 19 | 9 | 66 | 483 | 4144 | 0,427 | 1,679 | 83,83 | 134,8 | 174,7 | 306 | 6,875 |
| | Всего за 10 дней | | | 187 | 189 | 845 | 6316 | 4615 | 68,19 | 72,73 | 538,6 | 2117 | 2032 | 218 | 72,29 |
| | В среднем за 1 день | | | 18,7 | 18,9 | 84,50 | 631,60 | 461,5 | 6,819 | 7,273 | 53,86 | 211,7 | 203,2 | 21,5 | 7,229 |
| | Суточная потребность по МР 2.4.0179-20 I-4 класс | | | 15,4 | 15,8 | 67 | 470 | | | | | | | | |
| | отклонение | | | Норма | Норма | Норма | Норма | | | | | | | | |

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