

УТВЕРЖДАЮ

Директор Загустайской средней общеобразовательной школы

Бальчинова М.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для организации бесплатного горячего питания обучающихся.

Получающих начальное образование в муниципальных и государственных общеобразовательных организациях Республики Бурятия на 2023- 2024 учебный год 2 полугодие

10-дневное меню одноразового 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	1 неделя															
	День 1 понедельник завтрак															
58	Яйцо	40		3,69	3,97	0	82,67	5	0,02	0,04	0,325	,9	S,5	27,5	0,18	
333	Каша рисовая молочная	200		2,27	2,51	4,19	204,75	0	0,118	0,066	16,5	16,12	24,11	63,7	0,992	
856	Яблоко	150		11,5	4,25	37,18	140,56	0	1,891	0,1	0	14,22	19,01	11	2,049	
466	Чай с молоком	200		2,08	1,6	12,9	39,10	0,00	0,000	0,011	2,9	6,9	9,78	5,24	0,907	
	Хлеб йодированный	50		3,8	0,4	24,3	119,50	0,042	0,011	0,317	5,268	3,924	21,72	0,3	0	
	Итого за 1 день завтрак			23,34	12,73	78,57	586,58	12,54	2,055	0,6	24,39	127,2	95,86	269	4,398	
	День 2 (вторник)															
66	Тефтели из говядины	80		3,42	3,91	4,09	101,82	15,66	3,038	1,229	11,62	207,9	175,	409	7,504	
307	Каша гречневая отварная	150		2,47	2,79	33,74	197,21	0	0,087	0,02	0	15,2	8,476	45,6	0,65	
574	Огурец свежий	60		12,55	12,99	4,01	182,25	18,66	3,102	1,24	22,57	211,1	185,1	415	8,411	

	Хлеб йодированный	50		3,8	0,4	24,3	119,50	0,042	0,011	0,17	5,268	3,924	21,72	0,3	0
663	Кисель из концентратов	200		0,08	0,01	10,99	56,85	10,00	0,021	0,085	0,75	64,95	11,4	53,2	0,87
	Итого за 2 день			25,94	25,80	101,13	819,63	54,03	7,259	3,172	44,67	546,6	441,4	1012	18,98
	День 3 (среда) завтрак														
55	Йогурт	100		1,3	0,1	7,2	30	14,85	20,9	30,45	0,65	00,02	0,04	0,55	
322	Картофельное пюре	150		4,34	2,53	12,21	136	00,3	0,068	16,5	18,02	26,51	67,3	1,012	
55	Тефтеля рыбная	80		15,49	13,26	30,71	204	0	1,891	0,1	0	14,22	19,0	1	2,049
126	Чай с лимоном	200		1,36	-	29,02	116,19	0	0,009	0,0	0,85	25	15,15	19,9	0,745
	Хлеб йодированный	50		3,8	0,4	24,3	119,50	0,042	0,011	0,17	5,268	3,924	21,72	0,3	0
	Огурец соленый	20		3,8	0,4	24,3	119,50	0,042	0,011	0,17	5,268	3,924	21,72	0,3	0
	Итого за 3 день			38	16,29	103,44	605,69	35,89	23,22	31,1	23	74,57	220,4	446	8,989
	День 4 (четверг) завтрак														
33	Сыр	20		0	0,56	17,58	63,25	0	0,01	0,01	2,5	11,5	7	12	0,
515	Запеканка творожная со сгущенкой	180/15		2,23	4,82	0,83	126,38	00,065	0,059	30,9	33,	1,1	45,7	0,766	
	Сок	1 шт		1,43	6,21	31,15	141,63	75,5	0,16	0,13	75,34	41,1	96,21	22,7	1,1Б
300	Какао с молоком	200		0,59	0	28,22	116	04	-04	0,005	0,05	2,775	4,12	2,2	0,44
	Хлеб йодированный	50		3,8	0,4	24,3	119,50	0,042	0,0115	0,3175	5,268	3,924	21,718	0,3015	0

156	Плов из говядины	230		2,23	4,82	0,83	126,38	0	0,038	0,064	19,97	38,05	28,25	71,3	1,404
122	Помидоры свежие	60		1,03	3,41	0,71	106,93	21,00	0,059	0,05	0	19,67	19,28	158	0,883
7S	Какао с молоком	200		1,36		29,02	116,19	0,00	0,012	0,032	104,8	11,4	,14	4,4	0,432
	Хлеб йодированный	50		3,8	0,4	24,30	119,50	0,042	0,011	0,317	5,268	2,924	21,72	0,3	0
	Итого за 7 день			37,17	31,56	62,03	708,99	46,29	1,276	0,836	138,4	153,4	184,3	479	6,367
	День 8 (среда) завтрак														
55	Пряник	60		3,86	4,28	0,32	62,80	14,85	20,9	20,45	0,385	0	0,03	0,04	0,55
	Яйцо вареное	1 шт		3,53	27,18	44,57	250,30	24,95	1,795	0,07	0,24	26,03	2,64	1	0,802
397	Каш геркулесовая	200		1,18	2,56	7,65	84,59	0	0,1	0,081	21,9	16,92	28,76	70,2	1,08
56	Икра кабачковая	60		3,53	7,18	44,57	250,30	24,95	1,795	0,07	0,24	26,03	2,64	1	0,802
46	Компот из сухофруктов	200		0,59	0	28,22	116	-04	0,004	0,011	2,9	8,2	9,78	5,24	0,907
	Хлеб йодированный	50		3,8	0,4	24,30	119,50	0,042	0,0115	0,3175	5,268	3,724	21,718	0,15	0
	Итого за 8 день			12,96	34,42	105,06	633,19	66,84	22,88	30,95	27,74	52,81	110,1	292	2,986
	День 9 (четверг) завтрак														
255	Лагман с мясом	250		4,45	6,23	4,80	168,53	0	0,118	0,066	16,5	16,12	24,11	65,7	0,99
49	Вафля	1 шт		11,50	4,25	37,18	240,56	48,4	0,515	0,256	0,47	154,6	0,65	205	0,737
	Шиповник	200		0,4	0,27	17,20	72,80	0	0,008	0,013	50	5,98	7,5	2,25	0,98
	Хлеб йодированный	50		3,8	0,4	24,30	119,50	0,042	0,0115	0,3171	11,28	3,924	1,71	0,3015	0

	Итого за 9 день			20,15	11,89	101,61	664,64	73,69	1,675	0,944	76,7	239,9	175,4	387	3,875
	День 10 (пятница) завтрак														
623	Суп молочный с макаронными изделиями	250		4,34	2,53	12,26	336								
								0	0,065	0,05э	30,	33,3	21,1	45,7	0,766
52	Масло сливочное	20		2,36	2,5	8,18	143,38								
								4114	0,172	1,175	18,5	14,45	17,4	195	3,65
	Сок натуральный	200		0,75	0	15,21	63,86	5-04	0,004	0,0	2,9	8,2	9,78	5,24	0,907
	Хлеб йодированный	50		3,8	0,4	24,30	119,50	0,042	0,0115	0,3175	5,268	3,924	21,718	0,301	0
	Итого за 10 день			19,02	30,24	168,58	801,07	4144	0,427	1,679	83,83	134,8	174,7	306	6,875
	Всего за 10 дней			232,66	245,79	1006,84	7050,41	4615	68,19	72,73	538,6	2117	2032	215	72,29
	В среднем за 1 день			23,26	24,58	100,68	705,04	461,5	6,819	7,273	53,86	211,7	203,2	2,5	7,229
	Суточная потребность по МР 2.4.0179-20 I-4 класс			23	24	100	705								
	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