

УТВЕРЖДАЮ

Директор Загустайской средней общеобразовательной школы

Бальчинова М.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для организации бесплатного горячего питания обучающихся.

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

**10-дневное меню одноразового питания 5-11 -х классов, согласно нормам СанПиН 2.3-2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20,
обучающихся, получающих 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	P	Fe	
I	1 неделя															
	День 1 понедельник обед															
58	Яблоко	150		5,68	4,81	-	100,20	5	0,02	0,04	0,325	0,9	5,5	27,5	0,18	
856	Каша рисовая молочная	200		11,5	4,25	37,18	240,56	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	
	Яйцо	1 шт		11,5	4,25	37,18	240,56	0	1,891	0,1	0	14,22	19,01	11	2,049	
	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	
	Итог за 1 день			28,38	19,57	78,68	870,10	12,54	2,055	0,6	24,39	127,2	95,86	269	4,398	
	День 2 (вторник)обед															
	Огурец свежий	60		3,62	5,79	24	162,00	6,271	1,027	0,3	4,46	63,61	47,93	15	2,199	
307	Каша гречневая отварная	180		2,47	2,79	33,74	197,21	0	0,087	0,02	0	15,2	8,476	45,6	0,65	
574	Тефтеля из говядины	100		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	24,30	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			22,32	20,10	77,13	819,63	54,03	7,259	3,172	44,67	546,6	441,4	1012	18,98
	День 3 (среда) обед														
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	Огурец соленый	20		7,39	8,53	12,32	202	00,113	0,068	16,5	18,02	26,51	67,3	1,012	
55	Тефтеля рыбная	100		15,49	13,26	30,71	204	0	1,891	0,1	0	14,22	19,0	1	2,049
	Картофельное пюре	180		15,49	13,26	30,71	204	0	1,891	0,1	0	14,22	19,0	1	2,049
126	Кисель из концентратов	200		1,36	0	29,03	116,19	0	0,009	0,0	0,8525	15,15	19,9	0,745	
	Хлеб йодированный	50		3,8	0,4	24,30	119,50	0,042	0,011	0,17	5,268	3,924	21,72	0,3	0
	Итого за 3 день			29,34	22,29	103,56	671,69	35,89	23,22	31,1	23	74,57	220,4	446	8,989
	День 4 (четверг) обед														
33	Сыр	10		0	0,56	17,58	63,25	0	0,01	0,01	2,5	11,5	7	12	0,
515	Пряник	50		5,28	10,82	0,94	192,38	00,065	0,059	30,9	33,	1,1	45,7	0,766	
23	Гуляш из говядины с лапшой отварной	280		16,68	7,92	12,84	109,09	24,95	1,735	0,071	0,24	6,0	32,64	139	0,602
300	Какао с молоком	200		0,59	0	28,22	116	04	0,04	0,005	0,05	2,775	4,12	2,2	0,44
	Хлеб йодированный	50		3,8	0,4	24,30	119,50	0,042	0,0115	0,3175	5,268	3,924	21,718	0,3015	0

	Итого за 4 день			28,05	27,39	121,26	746,17	50,49	2,045	0,586	64,9	118,5	182,8	251	3,495
	День 5 (пятница) обед														
	Зефир	50		0,72	0,09	2,9	11	25,25	1,02	0,29	4,46	59,26	91,39	116	1,746
630	Плов из говядины	280		12,16		0,51	407,76								
							77,13	1,079	0,409	3,499	267	53,52	295		
603	Компот из с/фруктов	200		3,35	3,52	20,13	141,36	10	0,021	0,065	0,75	64,95	11,4	53,2	0,87
677	Хлеб йодирован ный	50		3,8	0,4	24,30	119,50	0,02	0,115	0,175	5,268	3,924	21,718	0,3015	()
	Масло сливочное	20		3,35	3,52	20,13	141,36	10	0,021	0,065	0,75	64,95	11,4	53,2	0,87
	Итого за 5 день			24,26	16,97	55,60	830,21	12,4	2,246	1,176	32,08	412,8	205,4	532	4,702
	11 неделя														
	День 6 (понедельник)обед														
	Апельсин	150		1,7	15,10	132,35	369,50	0	0,01	0,01	2,5	11,5	7	12	0,3
221	Сыр	20		2,38	7,73	15,42	140,58								
							18,86	3,098	1,279	11,62	207,9	175,	409	7,504	
127	Каша пшениная молочная	200		6,38	5,05	3,87	190,58	0	1,891	0,1	0	14,22	19,01	131	2,049
	Чай с молоком	200		2,08	1,6	12,90	39,10	-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								
	Итого за 6 день обед			17,84	32,84	210,47	1052,74	18,9	5,101	1,687	22,29	256	241,3	604	11,62
	День 7 (вторник)														
	Помидоры свежие	60		1,30	4,95	7,06	62,08	25,2	1,02	0,29	4,46	59,3	91,4	116	1,748

84	Плов из говядины	280		27,35	17,98	0,11	177,91	0	0,072	0,094	86	21,	20,46	1,9	1,9
75	Какао с молоком	200		1,36	0	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			40,38	32,24	62,17	730,38	46,29	1,276	0,836	138,4	153,4	184,3	479	6,367
	День 8 (среда) обед														
55	Икра кабачковая	60		3,86	4,28	0,32	62,80	14,85	20,9	20,45	0,385	0	0,03	0,04	0,55
56	Каша гречневая отварная	180		3,53	27,18	44,57	250,30	24,95	1,795	0,07	0,24	26,03	2,64	1	0,802
	Гуляш из говядины	100		7,27	14,57	7,87	217,95	0	0,133	0,081	21,9	16,92	28,76	70,2	1,08
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		3,80	0,4	24,30	119,50	0,042	0,0115	0,3175	5,268	3,724	21,715	0,115	0
	Итого за 8 день			12,96	34,42	205,06	766,55	66,84	22,88	30,95	27,74	52,81	110,1	292	2,986
	День 9 (четверг) обед														
	Батончик	50		0	0,74	18,13	63,25	25,25	1,023	0,293	4,46	59,26	91,9	116	1,748
255	Лагман с мясом	250		10,54	18,24	4,91	301,89	0	0,118	0,066	16,5	16,12	24,11	65,7	0,99
	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 дней			20,15	11,89	101,61	864,64	73,69	1,675	0,944	76,7	239,9	175,4	387	3,875
	День 10 (пятница)обед														
	Закуска из моркови	60		1,3	0,1	7,2	30	5	0,012	0,043	0,325	31,9	8,5	27,5	0,18

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