



Утверждаю:
Директор МБОУ «Битурская СОШ № 3»
Куприянов З.А.

Примерное 10-дневное меню одnorазового питания 5-11-х классов, согласно нормам СанПиН 2409.08 и МР 2.4.0179-20, обучающихся, получающих основное и среднее общее образование

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ ТТК	Наименование блюд	Выход, г.	Цена руб.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		A(мкг)	B1	B2	C	Ca	Mg	P	Fe
I неделя															
Каллор 144	День 1 (понедельник)														
	Суп картофельный с макаронными изделиями мясной (мясной бульон, картофель, морковь, лук репчатый, масло растител., соль йодир., макаронные изделия)	250/10		2,18	4,55	11,2	109,9	0	0,118	0,066	16,5	16,12	24,11	63,74	0,992
137,5	Тефтеля мясная (говядина, хлебпшеничный, лук репчатый, соль йодир.)	50		7,78	5,78	7,85	114,38	14,38	0,05	0,1	0,08	21,88	16,06	83,19	0,750
139	Рис отварной (крупа рисовая, маслосливочное, соль йодир.)	100		4,2	4,24	127,8	203,22	7,5	0,018	0,064	0	50,85	12,75	81,18	0,27
98	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/10		0,2	0,0517	15	56,4353	0,00	0,004	0,011	2,9	8,2	9,78	5,24	0,907
184	Хлеб йодированный	50		6,6	0,18	39	87,92	0,042	0,115	0,3175	5,268	3,924	21,72	0,301	0
702,50	Итого за 1 день			19,4	19,79	95,532	672,1016	12,5	2,05	0,6	25	127	95,9	269	4,398
День 2 (вторник)															
186	Суп картофельный гороховый мясной (мясной бульон, картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., соль йодир.)	250/10		9,116	8,7079	43,467	136,7	18,86	3,098	1,229	11,62	202,9	175,3	409,5	7,504

212	Молочная рисовая каша с маслом (молоко, рисовая крупа, масло сливочное, сахар, соль йодир.)	200/5		7,43	12,57	57,59	373,32	7,43	2,83	1,67	200	178	2,83	0,19	0,05
184	Хлеб йодированный	50		6,6	0,18	39	87,92	0,042	0,115	0,3175	5,268	3,924	21,72	0,301	0
124	Чай с молоком (чай, молоко 3,2%)	200		1,551	1,4529	2,1749	27,98	10,00	0,021	0,085	0,75	64,95	11,4	53,24	0,87
706	Итого за 2 день			24,70	22,91	142,23	625,92	36,33	6,06	3,30	217,64	449,77	211,25	463,23	8,42
День 3 (среда)															
167,6	Уха Рыбацкая с сайрой (картофель,морковь, лук репч., масло раст., соль йодированная, консервы "Сайра в масле")	250/20		2,565	2,7613	18,587	109,5	0	0,113	0,068	16,5	18,02	26,51	87,34	1,012
159,3	Голубец мясной (говядина, капуста свежая, хлеб пшен., лук репч., соль йодир., крупа рисовая, масло растительное)	145		13,0	11	7,05	25,145	18,86	3,102	1,24	22,57	211,1	185,1	414,7	8,411
167,6	Гречка отварная рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йодир.)	100		8,212	5,3533	35,9152	224,69	21	0,297	0,144	0	15,06	138	207,2	4,634
136	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар)	200		0,57	0,0799	24,0923	99,36	0	0,009	0,022	0,85	23,35	15,15	19,9	0,745
184	Хлеб йодированный	50		6,6	0,18	39	87,92	0,042	0,115	0,3175	5,268	3,924	21,72	0,3015	0
814,50	Итого за 3 день			30,95	19,57	124,64	546,615	39,90	3,64	1,79	45,19	271,45	386,48	729,40	14,80
День 4 (четверг)															
149,4	Щи из свежей капусты мясные (мясной бульон, картофель, капуста свежая, морковь, лук репч., томат паста, маслораст., соль йодир.)	250/10		1,754	4,5716	8,31	81,39	0	0,065	0,053	30,9	33,2	21,1	45,66	0,766
375,1	Молочная пшениная каша (крупа пшениная, молоко, масло сливочное, сахар, соль йодированная)	200/5		10,44	11,11	41,30	307	81	0,26	2,76	1,20	158,6	86,7	257,3	2,75
142	Чай с вареньем (чай, варенье в ассортименте)	20/200		1,805	0,2209	11,193	52,77	3Е-04	4Е-040	0,005	0,05	2,775	4,12	2,2	0,44
184	Хлеб йодированный	50		6,6	0,18	39	87,92	0,042	0,115	0,3175	5,268	3,924	21,72	0,3015	0
750,50	Итого за 4 день			19	20,36	69,665	537,7	50,5	2,05	0,59	64,9	119	183	231	3,495
День 5 (пятница)															

183	Рассольник мясной Ленинградский (мясной бульон, картофель, крупа перловая, огурцы соленые, морковь, лук реп., масло растительное, соль йодированная)	250/10		2,308	5,0619	15,9205	118,5	0	0,112	0,072	18,1	17,7	27,35	73,79	1,034
152	Картофельное пюре (картофель, молоко 3,2 %, масло сливочное, соль йодированная)	150		3,064	4,4345	20,0478	132,3	25,5	0,163	0,13	25,94	41,1	96,21	32,65	1,187
169,4	Котлета рыбная (рыба минтай, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная)	100		9,192	10,798	10,72	176,82	24,95	1,795	0,071	0,24	26,03	32,61	138,5	0,982
119	Кисель плодово-ягодный (сахар, кисель брикет из плодов ягод)	200		0,07		29,7	132	0	0	-	-	18	0	4,29	0,60
184	Хлеб йодированный	50		6,6	0,18	39	87,92	0,042	0,115	0,3175	5,268	3,924	21,72	0,3015	0
807,40	Итого за 5 день			21,23	20,47	115,39	647,54	50,49	2,185	0,59	49,55	106,75	177,89	149,53	3,803

II неделя

День 6 (понедельник)

136	Суп картофельный с бобовыми мясной (мясной бульон, картофель, горох, морковь, лук реп., масло раст., соль йодир.)	250/10		9,116	8,7079	43,467	136,7	18,86	3,098	1,229	11,62	202,9	175,3	409,5	7,504
178,9	Котлета мясная на пару (говядина, хлеб пшен., лук реп., соль йодир.)	80		9,85	12,755	11,3612	209,126336	0	1,891	0,10	0	14,22	19,01	131,4	2,049
137,5	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодированная)	150		5,52	4,52	26,45	168,45	21	0,06	0,12	0	4,86	21,12	37,17	1,11
98	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/10		0,224	0,0517	13,7683	56,4353	0,00	0,004	0,011	2,9	8,2	9,78	5,24	0,907
734,40	Хлеб йодированный	50		6,6	0,18	39	87,92	0,042	0,115	0,3175	5,268	3,924	21,72	0,3015	0
	Итого за 6 день			26,8	25,78	115,33	684,2216	18,9	5,1	1,69	22,3	256	241	604	11,62

День 7 (вторник)

164,8	Борщ из свежей капусты с мясом (мясной бульон, свежая капуста, лук репчатый, свекла, томатная паста, растительное масло, соль йодированная)	250/10		4,119	4,7894	27,4069	169,2	0	0,098	0,064	19,97	38,5	28,25	71,32	1,404
-------	---	--------	--	-------	--------	---------	-------	---	-------	-------	-------	------	-------	-------	-------

272	Молочная рисовая каша (рисовая крупа, молоко 3,2%, масло сливочное, соль йодированная, сахар)	200/5	7,43	12,57	57,59	373,32	7,45	1,67	0,05	200	46,93	2,83	0,19	0,05
99,8	Напиток из шиповника (сухие ягоды шиповника, сахар-песок)	200	0,426	0,1429	22,8865	94,5	0,00	0,12	0,032	104,8	11,4	3,14	4,34	0,432
184	Хлеб йодированный	50	6,6	0,18	39	87,92	0,042	0,115	0,3175	5,268	3,924	21,72	0,3015	0
720,60	Итого за 7 день													
День 8 (среда)														
167,6	Уха Рыбацкая с сайрой (картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йодированная, консервы "Сайра в масле")	250/20	2,565	2,7613	18,587	109,5	0	0,113	0,068	16,5	18,02	26,51	87,34	1,012
227,4	Голубец мясной (на пару) (говядина, капуста свежая, хлеб пшен., лук репч., соль йодир., крупа рисовая, масло растит.)	145	13,0	11	7,05	25,145	18,86	3,102	1,24	22,57	211,1	185,1	414,7	8,411
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йодир.)	200	3,604	4,7817	36,4435	203,32	27,00	0,044	0,03	0	5,94	27	83,03	0,554
124	Чай с молоком (чай, молоко 3,2%)	200	1,55	1,4529	2,1749	27,98	10,00	0,021	0,085	0,75	64,95	11,4	53,24	0,87
184	Хлеб йодированный	50	6,6	0,18	39	87,92	0,042	0,115	0,3175	5,268	3,924	21,72	0,3015	0
703	Итого за 8 день		18,5	28,48	85,885	674,61	66,8	22,9	30,9	27,8	52,8	110	292	2,986
День 9 (четверг)														
144	Суп картофельный с макаронными изделиями мясной (мясной бульон, картофель, морковь, лук репчатый, масло раститель., соль йодир., макаронные изделия)	250/10	1,418	0,8983	7,34143	109,9	0	0,118	0,066	16,5	16,12	24,11	63,74	0,992
375,1	Молочная пшенная каша (крупа пшенная, молоко, масло сливочное, сахар, соль йодированная)	200/5	10,44	11,11	41,30	307	81	0,26	2,76	1,20	158,6	86,7	257,3	2,75
98	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/10	0,2	0,05	15	56,4353	0,00	0,004	0,011	2,9	8,2	9,78	3,24	0,907
184	Хлеб йодированный	50	6,6	0,18	39	87,92	0,042	0,115	0,3175	5,268	3,924	21,72	0,3015	0
701,1	Итого за 9 день		18,66	12,24	102,64	561,26	81,04	0,50	3,15	25,87	186,84	142,31	324,58	4,65

День 10 (пятница)														
183	Рассольник мясной Ленинградский (мясной бульон, картофель, крупа перловая, огурцы соленые, морковь, лук реп., масло растительное, соль йодированная)	250/10	2,308	5,0619	15,9205	118,5	0	0,112	0,072	18,1	17,7	27,35	73,79	1,034
152	Картофельное пюре (картофель, молоко 3,2 %, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,064	4,4345	20,0478	132,3	25,5	0,163	0,13	25,94	41,1	96,21	32,65	1,187
169,4	Котлета рыбная (рыба минтай, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная)	100	9,192	10,798	10,72	176,82	24,95	1,795	0,071	0,24	26,03	32,61	138,5	0,982
119	Кисель плодово-ягодный (сахар, кисель брикет из плодов ягод)	200	0,07		29,7	132	0	0	-	-	18	0	4,29	0,60
184	Хлеб йодированный	50	6,6	0,18	39	87,92	0,042	0,115	0,3175	5,268	3,924	21,72	0,3015	0
807,40	Итого за 10 день		21,23	20,47	115,39	647,54	50,49	2,185	0,59	49,55	106,75	177,89	249,53	3,803
	Всего за 10 дней		231,93	185,62	1213,58	5763,927	437,48	25,838	17,0635	844,89	2053,87	1861,48	3768,72	66,106
	В среднем за 1 день		23,2193	18,562	121,358	576,393	43,75	2,584	1,706	84,49	205,39	186,15	376,88	6,61
	Суточная потребность по МО 2.4.0179-20 1-4 классы		20-25	20-25	80-100	600-750								
	Отклонение		+4 %	норма	+ 1 %	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. Ратушный, Л.А. Старостина.

Соотношение Са:Мг = 216:215= 1:1 при норме 1:0,5
Са:Р = 216:222 = 1:1,11 при норме 1:1,5