

«Согласовано»
Начальник Территориального отдела Управления Роспотребнадзора
по РБ в Дзидинском районе



Галисеева Н.И./

« Утверждаю»
Директор МБОУ «Нижнебургалтайская СОШ»



Убуунова О.Б./

Примерное десятидневное меню
для организации бесплатного горячего питания обучающихся,
получающих среднее общее образование в МБОУ «Нижнебургалтайская СОШ» на 2020-2021 учебный год.

**Примерное 10-дневное меню одноразового питания 5-11-х классов, согласно нормам СанПиН 2409.08 и МР 2.4.0179-20,
обучающихся, получающих начальное общее образование**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ ТТК	Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		А(мкг)	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	P	Fe
I неделя															
	День 1 (понедельник)														
58	Огурцы свежие порциями	60		1,508	1,0208	8,0675	5,5	5	0,012	0,043	0,325	33,9	8,5	27,5	0,18
333	Суп картофельный с макаронными изделиями (мясной бульон,картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йодир., макарон. изд.)	250		1,418	0,8983	7,3414	109,9	0	0,118	0,066	16,5	16,12	24,11	63,7	0,992
856	Биточки мясные (говядина, хлеб пшен., лук репч., соль йодир.)	100		9,85	12,755	11,361	209,126336	0	1,891	0,1	0	14,22	19,01	131	2,049
35	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йодир.)	150		3,604	4,7817	36,443	203,22	7,5	0,018	0,064	0	50,85	12,75	41,2	0,27
126	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота	200		0,57	0,0799	24,092	99,36	0	0,009	0,022	0,85	23,35	15,15	19,9	0,745
	Хлеб йодированный	30		2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,011	0,317	5,268	3,924	21,72	0,3	0
	Итого за 1 день			19,74	19,819	105,86	715,026336	12,54	2,059	0,611	22,94	142,4	101,2	284	4,236
	День 2 (вторник)														
	Яблоко	140	25,5	0,58	0,58	10,26	68,15	0	0,044	0,029	14,5	23,2	13,05	16	3,19
66	Суп картофельный с бобовыми (мясной бульон, картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., соль йодир.)	250		0	0	0	136,7	12,58	2,123	0,979	11,62	192,8	151,2	320	8,171
55	Котлета мясная (говядина, хлеб пшен., лук репч., соль йодир.)	100		9,85	12,755	11,361	209,126336	0	1,891	0,1	0	14,22	19,01	131	2,049

[illegible]

2585	помидоры свежие порциями	60		1,082	3,04	1,04	26,8				7,2	6,9	3,5	6	0,21
455	Рассольник Ленинградский (мясной бульон, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., масло раст., соль йодир.)	250		2,308	5,0619	15,921	118,5	0	0,112	0,072	18,1	17,7	27,35	73,8	1,034
304	плов мясной	200		21,7	15,9	39,1	378,8	0	0	0	0,96	0	0	0	0
517	Кисель из концентрата на плодовых экстрактах(кисель,сахар,лим.кислота)	200		0,3	0,02	18	60	0,012	0,032	0	104,8	0,48	0	0	0,07
677	Хлеб йодированный	30		2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,0115	0,3175	5,268	3,924	21,718	0,3015	0
	Итого за 5 день			28,18	24,305	92,611	672,02	0,054	0,156	0,389	136,3	29	52,57	80,1	1,314
II неделя															
	День 6 (понедельник)														
	Йогурт	95		4,2	1,8	4,8	52	2	8,3	6	0,7	12	3,8	0	0,6
156	Борщ из свежей капусты	250		4,119	4,7894	27,407	169,2	0	0,098	0,064	19,97	38,05	28,25	71,3	1,404
127	Биточки мясные (говядина, хлеб пшен., лук репч., соль йодир.)	100		9,85	12,755	11,361	209,126336	0	1,891	0,1	0	14,22	19,01	131	2,049
307	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	180		4,4	3,9321	27,33	187,54	0	0,087	0,02	0	15,2	8,478	45,6	0,858
431	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4		0,224	0,0517	13,768	56,4353	5E-04	0,004	0,011	2,9	8,2	9,78	5,24	0,907
677	Хлеб йодированный	30		2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,0115	0,3175	5,268	3,924	21,718	0,3015	0
	Итого за 6 день			25,58	23,611	103,22	762,221636	2,043	10,39	6,512	28,84	91,59	91,04	254	5,818
	День 7 (вторник)														
43	салат из белокочанной капусты	100		2	7,1	7,2	101,7	37,4	0	0,03	32,5	37,4	15,2	27,6	0,51
333	Суп картофельный с макаронными изделиями (мясной бульон,картофель,	250		1,88	6,248	6,552	109,9	0	0,118	0,066	16,5	16,12	24,11	63,7	0,992
84	Тефтели мясные с соусом (говядина, хлеб, масло раст., соль йодир., морковь, лук репч., томат паста, мука пшен., масло слив.)	100		10,89	15,31	13,151	234,6	0	0,075	0,094	3,86	21,13	20,46	129	1,9

122	Гарнир каша перловая отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150		4,32	4,0788	29,558	172,2	21,00	0,059	0,035	0	19,67	19,38	158	0,883
663	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	53,2	0,87
677	Хлеб йодированный	30		2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,011	0,317	5,268	3,924	21,72	0,3	0
	Итого за 7 день			23,43	34,474	77,186	734,29952	68,41	0,283	0,627	58,83	163,2	112,2	432	5,155
	День 8 (среда)														
55	Закуска из свежей моркови с растительным маслом (морковь свежая, масло раст.)	60		0,715	10,045	3,795	109,15	14,85	20,9	30,45	0,385	0	0,033	0,04	0,55
397	Суп картофельный (мясной бульон, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йодир.)	250		2,17892	2,5762	16,38	97,4	0	0,133	0,081	21,9	16,92	28,76	70,2	1,08
55	Котлета мясная (говядина, хлеб пшен., лук репч., соль йодир.)	100		12,2	9,6	11,361	180,4	0	1,891	0,1	0	14,22	19,01	131	2,049
126	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота	200		0,57	0,0799	24,092	99,36	0	0,009	0,022	0,85	23,35	15,15	19,9	0,745
603	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йодир.)	180		3,604	4,7817	36,443	203,32	27,00	0,044	0,03	0	5,94	27	83	0,554
	Хлеб йодированный	30		2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,0115	0,3175	5,268	3,924	21,718	0,3015	0
	Итого за 8 день			22,06	27,366	110,62	777,55	41,89	22,99	31	28,4	64,35	111,7	305	4,977
	День 9 (четверг)														
	Огурцы свежие порциями	60		1,508	1,0208	8,0675	5,5	5	0,012	0,043	0,325	33,9	8,5	27,5	0,18
623	Суп крестьянский с пшеном (мясной бульон, картофель, капуста свежая, морковь, лук репч., крупа пшено, масло раст., соль йодир.)	250		1,754	4,5716	8,3083	81,39	0	0,065	0,053	30,9	33,2	21,1	45,7	0,766
144	Котлеты рыбные (горбуша, хлеб, молоко, яйцо, соль йод.)	100		9,192	10,798	10,716	176,82	24,95	1,795	0,071	0,24	26,03	32,64	139	0,802
371	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло слив., соль йодир.)	180		3,064	4,4345	20,048	132,3	25,5	0,163	0,13	25,94	41,1	96,21	32,7	1,187

432	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200		0,224	0,0517	13,768	56,4353	5E-04	0,004	0,011	2,9	8,2	9,78	5,24	0,907
677	Хлеб йодированный	30		2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,0115	0,3175	5,268	3,924	21,718	0,3015	0
	Итого за 9 день			18,53	21,16	79,458	540,3653	55,49	2,051	0,625	65,57	146,4	189,9	250	3,842
	День 10 (пятница)														
	Яблоко	140		0,58	0,58	10,26	68,15	0	0,044	0,029	14,5	23,2	13,05	16	3,19
66	Суп картофельный с бобовыми (мясной бульон, картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., соль йодир.)	250		0	0	0	136,7	55,54	2,11	0,983	11,62	181,7	234,5	271	7,939
176	Фрикадельки мясные (говядина, хлеб, масло раст., соль йодир., морковь, лук репч., томат паста, мука пшен., масло слив.)	80		10,89	15,31	13,151	234,6	0	0,075	0,094	3,86	21,13	20,46	129	1,9
6	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йодир.)	180		8,212	5,3533	35,915	224,69	21	0,297	0,144	0	15,06	138	207	4,634
677	Хлеб йодированный	30		2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,0115	0,3175	5,268	3,924	21,718	0,3015	0
	Итого за 10 день			22,47	21,527	77,876	752,06	76,58	2,536	1,568	35,25	245	427,7	624	17,66
	Всего за 10 день			221,8	245,21	1013	7027,11987	380	68,04	74,59	484,2	1459	1704	215	72,63
	В среднем за 1 день			22,18	24,521	101,3	702,711987	38	6,804	7,459	48,42	145,9	170,4	21,5	7,263
	Суточная потребность по МР 2.4.0179-20 5-11 классов			20-25	20-25	80-100	600-750								
	отклонение			+4%	норма	+1%	норма								