

«Согласовано»

Начальник Территориального отдела Управления Роспотребнадзора  
по РБ в Дзидинском районе

Галисеева Н.И./



Директор МБОУ «Нижнебургалтайская СОШ»

/Убутонова О.Б./



### Примерное десятидневное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся,  
получающих среднее общее образование в МБОУ «Нижнебургалтайская СОШ им.Героя РФ В.В.Сукуева»

**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,<br>г. | Цена,<br>руб. | Пищевые вещества<br>(г) |        |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |                |                |       | Минеральные вещества<br>(мг) |       |      |       |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------|----------|--------------------------------------|---------------|----------------|----------------|-------|------------------------------|-------|------|-------|
|          |                                                                                                                                 |              |               | Белки                   | Жиры   | Углеводы |                                      | А(мкг)        | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | С     | Са                           | 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 |
| <b>II неделя</b> |                                                                                                                              |       |  |       |        |        |            |       |        |        |       |       |        |        |       |
|                  | 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            |
|     | <b>Итого за 7 день</b>                                                                                                          |     |  | <b>23,43</b> | <b>34,474</b> | <b>77,186</b> | <b>734,29952</b> | <b>68,41</b> | <b>0,283</b> | <b>0,627</b> | <b>58,83</b> | <b>163,2</b> | <b>112,2</b> | <b>432</b> | <b>5,155</b> |
|     | <b>День 8 (среда)</b>                                                                                                           |     |  |              |               |               |                  |              |              |              |              |              |              |            |              |
| 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            |
|     | <b>Итого за 8 день</b>                                                                                                          |     |  | <b>22,06</b> | <b>27,366</b> | <b>110,62</b> | <b>777,55</b>    | <b>41,89</b> | <b>22,99</b> | <b>31</b>    | <b>28,4</b>  | <b>64,35</b> | <b>111,7</b> | <b>305</b> | <b>4,977</b> |
|     | <b>День 9 (четверг)</b>                                                                                                         |     |  |              |               |               |                  |              |              |              |              |              |              |            |              |
|     | 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            |
|     | <b>Итого за 9 день</b>                                                                                                  |     |  | <b>18,53</b> | <b>21,16</b>  | <b>79,458</b> | <b>540,3653</b>   | <b>55,49</b> | <b>2,051</b> | <b>0,625</b> | <b>65,57</b> | <b>146,4</b> | <b>189,9</b> | <b>250</b>  | <b>3,842</b> |
|     | <b>День 10 (пятница)</b>                                                                                                |     |  |              |               |               |                   |              |              |              |              |              |              |             |              |
|     | 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            |
|     | <b>Итого за 10 день</b>                                                                                                 |     |  | <b>22,47</b> | <b>21,527</b> | <b>77,876</b> | <b>752,06</b>     | <b>76,58</b> | <b>2,536</b> | <b>1,568</b> | <b>35,25</b> | <b>245</b>   | <b>427,7</b> | <b>624</b>  | <b>17,66</b> |
|     | <b>Всего за 10 день</b>                                                                                                 |     |  | <b>221,8</b> | <b>245,21</b> | <b>1013</b>   | <b>7027,11987</b> | <b>380</b>   | <b>68,04</b> | <b>74,59</b> | <b>484,2</b> | <b>1459</b>  | <b>1704</b>  | <b>215</b>  | <b>72,63</b> |
|     | <b>В среднем за 1 день</b>                                                                                              |     |  | <b>22,18</b> | <b>24,521</b> | <b>101,3</b>  | <b>702,711987</b> | <b>38</b>    | <b>6,804</b> | <b>7,459</b> | <b>48,42</b> | <b>145,9</b> | <b>170,4</b> | <b>21,5</b> | <b>7,263</b> |
|     | <b>Суточная потребность по МР 2.4.0179-20 5-11 классов</b>                                                              |     |  | <b>20-25</b> | <b>20-25</b>  | <b>80-100</b> | <b>600-750</b>    |              |              |              |              |              |              |             |              |
|     | <b>отклонение</b>                                                                                                       |     |  | <b>+4%</b>   | <b>норма</b>  | <b>+1%</b>    | <b>норма</b>      |              |              |              |              |              |              |             |              |