

Утверждаю

Директор МБОУ «Буйская СОШ»

Гризуваева В.Я./



Примерное 10-дневное меню одноразового питания МБОУ «Буйская СОШ», согласно нормам СанПиН 2409.08 и МР 2.4.0179-20, обучающихся на 2020-2021 уч.год

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТТК	Наименование блюд	Цена, руб.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		A(мкг)	B ₁	B ₂	PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
I неделя																	
	День 1 (понедельник)																
516	Каша рисовая (крупа рисовая, молоко 3,2%, сахар, соль йод.)	200	6,862	3,3194	28,6	200,9712	20	0,159	0,185	1,288	1,3	155,4	36	240,9	0,91		
513	Чай с вареньем (клюква протертая с сахаром, сахар)	200	3,016	2,0416	16,135	94,8534	10	0,024	0,085	0,9	0,65	67,8	17	54,9	0,36		
	Хлеб йодированный	25	1,9	0,235	12,3	58,75	0,042	0,011	0,317	0	5,268	3,924	21,72	0,301	0		
	Сыр Российский	15	3,48	4,425	0	54,6	39	0,006	0,045	0,03	0,105	132	5,25	75	0,15		
	Фрукт	140	0,58	0,58	10,22	68,15	0,00	0,044	0,029	0,435	14,5	23,2	13,05	15,95	3,19		
	Итого за 1 день		15,8	10,6	67,255	477,3246	69	0,24	0,66	2,65	21,8	382	93	387	4,61		
	День 2 (вторник)																
	Огурцы свежие порциями	60	1,508	1,0208	8,0675	5,5	5	0,012	0,043	0,45	0,325	33,9	8,5	27,45	0,18		
251	Котлета "мясная" (говядина, хлеб, молоко 3,2%, сухари панировочные, масло растительное, соль йод.)	80	11,05	12,925	9,32603	197,84567	6,132	1,623	0,093	1,325	1,127	41,94	37,29	167,8	1,112		
371	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло слив., соль йод.)	150	3,064	4,4345	20,0478	132,3	25,5	0,163	0,13	1,695	25,94	41,1	96,21	32,65	1,187		
	Хлеб йодированный	25	1,9	0,235	12,3	58,75	0,042	0,011	0,317	0	5,268	3,924	21,72	0,301	0		

515	Каша молочная рисовая (крупа рисовая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод.)	200	8,507	5,5	30,22	230,72232	20	0,285	0,205	0,65	1,3	159,5	72,44	266	2,126
513	Какао - напиток	200	3,016	2,0416	16,135	94,8534	10	0,024	0,085	0,9	0,65	67,8	17	54,9	0,36
677	Хлеб йодированный	25	1,9	0,235	12,3	58,75	0,042	0,011	0,317	0	5,268	3,924	21,72	0,301	0
	Сыр Российский	15	3,48	4,425	0	54,6	39	0,006	0,045	0,03	0,105	132	5,25	75	0,15
	Фрукт	140	0,58	0,58	10,33	68,15	0,00	0,044	0,029	0,435	14,5	23,2	13,05	15,95	3,19
	Итого за 6 день		17,5	12,78	68,985	507,0757	69	0,37	0,68	2,02	21,8	386	129	412	5,826
	День 7 (вторник)														
	Огурцы свежие порциями	60	1,508	1,0208	8,0675	5,5	5	0,012	0,043	0,45	0,325	33,9	8,5	27,45	0,18
	Тефтели мясные (говядина, хлеб, лук репч., яйцо куриное, рис, соль йод.)	100	8,736	1,0754	5,26162	70,04	108,1	0,431	1,073	2,48	41,7	545,6	169,5	503,4	9,166
371	Картофельное пюре (картофель, молоко 3,2%, масло слив., соль йод.)	150	3,064	4,4345	20,0478	132,3	25,5	0,163	0,13	1,695	25,94	41,1	96,21	32,65	1,187
432	Чай фруктовый, с лимоном	200/7	0,224	0,0517	13,7683	56,4353	0,00	0,004	0,011	0,087	2,9	8,2	9,78	5,24	0,907
677	Хлеб йодированный	25	1,9	0,235	12,3	58,75	0,042	0,011	0,317	0	5,268	3,924	21,72	0,301	0
	Итого за 7 день		13,9	5,797	51,378	317,5253	134	0,61	1,53	4,26	75,8	599	297	542	11,26
	День 8 (среда)														
397	Запеканка творожная со сгущенным молоком (творог 5%, крупа манная, сахар, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., сметана 15%)	150/30	20,25	8,9934	36,5231	354,641184	77,13	1,079	0,409	1,048	3,499	267	53,52	289,2	1,05
603	Чай с молоком	200	1,551	1,4529	2,1749	27,98	10,00	0,021	0,085	0,13	0,75	64,95	11,4	53,24	0,87
677	Хлеб йодированный	25	1,9	0,235	12,3	58,75	0,042	0,011	0,317	0	5,268	3,924	21,72	0,301	0
	Итого за 8 день		23,7	10,68	50,998	441,3707	87,2	1,11	0,81	1,18	9,52	336	86,6	343	1,92
	День 9 (четверг)														
623	Каша кукурузная молочная (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар, соль йод.)	200	7,173	3,4179	26,5	245,66896	35	0,12	0,145	0,971	0,975	117,7	27	182,2	0,693
514	Какао-напиток	200	2,365	2,2352	16,8022	96,78592	14	0,03	0,109	0,106	0,91	87,01	18,3	76,1	0,555
677	Хлеб йодированный	25	1,9	0,235	12,3	58,75	0,042	0,011	0,317	0	5,268	3,924	21,72	0,301	0
	Яйцо вареное	1 шт.	0,009	4,04	0,0455	56,55	0,024	7E-06	4E-05	2E-05	0	0,005	0,001	0,018	2E-04
	Сыр Российский	15	3,48	4,425	0	54,6	39	0,006	0,045	0,03	0,105	132	5,25	75	0,15

Фрукт	140	0,58	0,58	10,26	68,15	0,00	0,044	0,029	0,435	14,5	23,2	13,05	15,95	3,19
Итого за 9 день		15,5	14,93	65,908	580,5049	88,1	0,21	0,65	1,54	21,8	364	85,3	350	4,588
День 10 (пятница)														
29 Биточки мясные (говядина, хлеб, сухари панир., масло раст., соль йод.)	80	9,85	12,755	11,3612	209,126336	0	1,891	0,1	3,096	0	14,22	19,01	131,4	2,049
310 Гарнир гречка отварная с овощами крупа гречневая, масло слив., лук, морковь соль йод.)	150	5,547	4,5019	31,55	201,15099	21	0,158	0,08	1,76	0	9,72	76,5	135,9	2,391
669 Компот из кураги (курага, сахар)	200	0,988	0,0564	22,9047	96,0784	0	0,02	0,04	0,6	0,8	32,45	21	29,2	0,685
677 Хлеб йодированный	25	1,9	0,235	12,3	58,75	0,042	0,011	0,317	0	5,268	3,924	21,72	0,301	0
Итого за 10 день		18,3	17,55	78,116	565,1057	21	0,08	0,54	5,46	6,07	60,3	138	297	5,125
Всего за 10 дней		164	138,6	639,78	4885,02	692	8,51	7,27	25,8	220	2924	1230	3389	43,23
В среднем за 1 день		16,4	13,86	63,978	488,5021	69,2	0,85	0,73	2,58	22	292	123	339	4,323
Суточная потребность по МР 2.4.0179-20 1-4 классов		12-16	12-16	48-60	400-550	700	1,2	1,4		60	1100	250	1650	12
отклонение		+1%	норма	+5%	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 = 289:122= 1:0,42 при норме 1:0,5

Са:Р = 289:337 = 1:1,17 при норме 1:1,5