

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БОЦИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Республика Бурятия, Джидинский район, с.Боций, ул. Ленина, 57 «б» тел.:8(30134)42-1-42, эл.адрес: bociisosh@mail.ru



Утверждаю:
Директор МБОУ «Боцинская
СОШ»
Ганжурова А.Б./

Примерное 10-дневное меню одноразового питания 1-4-х классов, согласно нормам СанПиН 2409.08 и МР 2.4.0179-20,
обучающихся, получающих начальное общее образование

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	Углевод ы		А(мкг)	В	В ₂	с	Са	Mg	Р	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	0,1 18	0,066	16,5	16,12	24,1 1	63,7	0,992
856	Биточки мясные (говядина, хлеб пшен., лук репч., соль йодир.)	80		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
466	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200/4		0,224	0,0517	13,768	56,4353	0,00	0,004	0,01 1	2,9	8,2	9,78	5,24	0,907
	Фрукты	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 пшеничный	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			19,4	19,791	95,532	672,101636	12,54	2,055	0,6	24,99	127,2	95,86	269	4,398

	День 2 (вторник)														
96	Икра кабачковая	60	9,698	9,8953	47,766	75,87	6,271	1,027	0,3	4,46	63,61	47,93	135	2,199	
66	Суп картофельный с бобовыми (мясной бульон, картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., соль йодир.)	250	9,116	8,7079	43,467	136,7	18,86	3,098	1,229	11,62	202,9	175,3	409	7,504	
127	Биточки мясные (говядина, хлеб пшен., лук репч., соль йодир.)	80	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.)	150	4,4	3,9321	27,33	187,54	0	0,087	0,02	0	15,2	8,478	45,6	0,858	
	Хлеб	30	2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,011	0,317	5,268	3,924	21,72	0,3	0	
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	
	Итого за 2 день		32,5	29,099	169,19	579,91952	54,03	7,259	3,172	44,67	546,6	441,4	1012	18,98	
	День 3 (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	
322	Уха Рыбацкая с сайрой (картофель, морковь, лук репч., масло раст., консервы "Сайра в масле")	20/250	2,565	2,7613	18,587	109,5	0	0,113	0,068	16,5	18,02	26,51	87,3	1,012	
55	Котлета мясная (говядина, хлеб пшен., лук репч., соль йодир.)	80	9,85	12,755	11,361	209,126336	0	1,891	0,1	0	14,22	19,01	131	2,049	
6	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йодир.)	150	8,212	5,3533	35,915	224,69	21	0,297	0,144	0	15,06	138	207	4,634	
126	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимон.)	200	0,57	0,0799	24,092	99,36	0	0,009	0,022	0,85	23,35	15,15	19,9	0,745	
	Фрукты	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	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 3 день		24,7	31,277	112,3	839,746336	35,89	23,22	31,1	23	74,57	220,4	446	8,989	
	День 4 (четверг)														
33	Огурцы соленые порциями	60	0,4	0,05	0,85	6,5	0	0,01	0,01	2,5	11,5	7	12	0,3	
515	Щи из свежей капусты (мясной бульон, картофель, капуста свежая, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йодир.)	250	1,754	4,5716	8,31	81,39	0	0,065	0,053	30,9	33,2	21,1	45,7	0,766	
23	Биточки рыбные (минтай, хлеб, сухари панир., масло раст., соль йодир.)	80	9,192	10,798	10,72	176,82	24,95	1,795	0,071	0,24	26,03	32,64	139	0,802	
113	Картофельное пюре (картофель, молоко 3,2%, масло слив., соль йодир.)	150	3,064	4,4345	20,048	132,3	25,5	0,163	0,13	25,94	41,1	96,21	32,7	1,187	
466	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200/4	0,224	0,0517	13,768	56,4353	0,00	0,004	0,011	2,9	8,2	9,78	5,24	0,907	
	Хлеб	30	2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,0115	0,3175	5,268	3,924	21,718	0,30150		
	Итого за 4 день		19,01	20,358	69,665	537,7	50,49	2,045	0,586	64,9	118,5	182,8	231	3,495	

	День 5 (пятница)														
	Икра кабачковая	60		9,504	10,179	34,833	75,87	25,25	1,023	0,293	4,46	59,26	91,39	1 16	1,748
455	Рассольник (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
	Перловка отварная	150/20		20,25	8,9934	36,523	354,641184	77,13	1,079	0,409	3,499	267	53,52	289	1,05
	Шпикачки	80		9.19231	10,7979	10,7161	176,82	24,95	1,795	0,071	0,24	26,03	32,64	139	0,802
603	Чай с молоком (чай, молоко 3,2%)	200/4		1,551	1,4529	2,1749	27,97952	10	0,021	0,085	0,75	64,95	И,4	53,2	0,87
677	Хлеб	30		2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,0115	0,3175	5,268	3,924	21,718	0,30150	
	Итого за 5 день			36,4	25,97	108	664,910704	112,4	2,246	1,176	32,08	412,8	205,4	532	4,702
II неделя															
	День 6 (понедельник)														
	Огурцы соленые порциями	60		0,4	0,05	0,85	6,5	0	0,01	0,01	2,5	1 1,5	7	12	0,3
221	Суп картофельный с бобовыми (мясной бульон, картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., соль йодир.)	250		9,116	8,7079	43,467	136,7	18,86	3,098	1,229	1 1,62	202,9	175,3	409	7,504
127	Биточки мясные (говядина, хлеб пшен., лук репч., соль йодир.)	80		9,85	12,755	1 1,361	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.)	150		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 сахаром (чай, 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	30		2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,0115	0,3175	5,268	3,924	21,718	0,30150	
	Итого за 6 день			26,78	25,78	115,33	684,221636	18,9	5,101	1,687	22,29	256	241,3	604	11,62
	День 7 (вторник)														
	Икра кабачковая	60		9,504	10,179	34,833	75,87	25,2	1,02	0,29	4,46	59,3	91,4	116	1,748
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
84	Тефтели мясные (говядина, хлеб, масло раст., соль, морковь, лук репч.)	80/30		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 гречневая отварная (крупа перловая, масло слив., соль)	150		4,32	4,0788	29,558	172,2	21,00	0,059	0,035	0	19,67	19,38	158	0,883
466	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200/4		0,224	0,0517	13,768	56,4353	0,00	0,004	0,01 1	2,9	8,2	9,78	5,24	0,907
677	Хлеб	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			32,05	34,784	146,38	834,29	46,29	1,276	0,836	138,4	153,4	184,3	479	6,367

	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	
56	Сосиски аппетитные	80	9.19231	10,7979	10,7161	176,82	24,95	1,795	0,071	0,24	26,03	32,64	139	0,802	
603	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль.)	200	3,604	4,7817	36,443	203,32	27,00	0,044	0,03	0	5,94	27	83	0,554	
466	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200/4	0,224	0,0517	13,768	56,4353	0,00	0,004	0,01 1	2,9	8,2	9,78	5,24	0,907	
	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		18,48	28,484	85,885	674,61	66,84	22,88	30,95	27,79	52,81	110,1	292	2,986	
	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 перловой крупой (мясной бульон, картофель, капуста свежая, морковь, лук репч., крупа перло, масло раст., соль.)	250	1,754	4,5716	8,3083	81,39	0	0,065	0,053	30,9	33,2	21,1	45,7	0,766	
23	Биточки рыбные (минтай, хлеб, сухари панир., масло раст., соль йодир.)	80	9,192	10,798	10,72	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.)	150	3,064	4,4345	20,048	132,3	25,5	0,163	0,13	25,94	41,1	96,21	32,7	1,187	
466	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200/4	0,224	0,0517	13,768	56,4353	0,00	0,004	0,01 1	2,9	8,2	9,78	5,24	0,907	
677	Хлеб	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		19,41	29,225	79,412	616,2353	4144	0,427	1,679	83,83	134,8	174,7	306	6,875	
	День 10 (пятница)														
	Икра кабачковая	60	9,504	10,179	34,833	75,87	25,25	1,023	0,293	4,46	59,26	91,39	116	1,748	
255	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	
	Перловка отварная	150/20	17,26	10,143	45,05	352,2284	48,4	0,515	0,256	0,47	154,6	30,65	205	0,737	
	Шпикачки	80	9.19231	10,7979	10,7161	176,82	24,95	1,795	0,071	0,24	26,03	32,64	139	0,802	
126	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонн.)	200	0,57	0,0799	24,092	99,36	0	0,009	0,022	0,85	23,35	15,15	19,9	0,745	
	Фрукты	200	0,57	0,0799	24,092	99,36	0	0,009	0,022	0,85	23,35	15,15	19,9	0,745	
677	Хлеб	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		31,26	22,772	121,6	701,7184	73,69	1,675	0,944	76,7	239,9	175,4	387	3,875	

Всего за 10 день			260	267,54	1013	6805,45353	4615	68,19	72,73	538,6	2117	2032	215	72,29
В среднем за 1 день			26	26,754	101,3	680,545353	461,5	6,819	7,273	53,86	211,7	203,2	21,5	7,229
Суточная потребность по IMP2.4.0179-20 1-4 классов			20-25	20-25	80-100	600-750								
отклонение			+4%	норма	+ 1%	норма								

Блюда готовятся по технологическим картам. Источником для карт является

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, Соотношение Ca:Mg = 216:215= 1:1 при норме 1:0,5

Министерство торговли СССР, 1981 год. Автор: А.С. Ратушный, Л.А. Старостина. Ca:P = 216:222 = 1:1,и при норме i:i,s