Утверждаю:
Директор / Елизов Н.Н./

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

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

	Наименование блюд	Выход, г.	Цена, руб.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ ТТК				Белки	Жиры	Углеводы		A(мкг)	B	B_2	C	Ca	Mg	P	Fe
I неделя															
	День 1 (понедельник)														
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
35	Каша рисовая (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
677	Хлеб	30		2,792			0,283	18,55	87,92	0,042	0,0115	0,3175	5,268	3,924	21,718
	Кондитерские изделия	150/20		20,25	8,9934	36,523	354,641184	77,13	1,079	0,409	3,499	267	53,52	289	1,05
	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)														
33	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
66	Суп гороховый (мясной бульон, картофель, горох, лук репч., соль йодир.)	250		9,1 16	8,7079	43,467	136,7	18,86	3,098	1,229	1 1,62	202,9	175,3	409	7,504

23	80		9,192	10,798	10,72	176,82	24,95	1,795	0,071	0,24	26,03	32,64	139	0,802	80
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
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
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
	Кондитерские изделия	150/20		20,25	8,9934	36,523	354,641184	77,13	1,079	0,409	3,499	267	53,52	289	1,05
	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)														
96	Закуска из св. моркови	60		9,698	9,8953	47,766	75,87	6,271	1,027	0,3	4,46	63,61	47,93	135	2,199
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
84	Тефтели мясные с соусом (говядина, хлеб, лук репч., соль йодир., масло раст.)	80/30		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.)	150		8,212	5,3533	35,915	224,69	21	0,297	0,144	0	15,06	138	207	4,634
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
	Фрукты	140		0,58	0,58	10,22	68,15	0,00	0,044	0,029	14,5	23,2	13,05	16	3,19
	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	Нарезка из свежих огурцов	60		0,4	0,05	0,85	6,5	0	0,01	0,01	2,5	1 1,5	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	Сардельки домашние	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
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
	Выпечка-булочка школьная	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
	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)														
	Сыр нарезка	15		3,48	4,425	0	54,6	39	0,006	0,045	0,105	132	5,25	75	0,15

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
113	Картофель отварной	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
225	Котлета мясная с соусом	80		10,2	12,5	7,9814	192,65	11	1,116	0,129	2,28	37,09	2015	136	1,609
603	Какао с молоком	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
	Кондитерские изделия	150/20		20,25	8,9934	36,523	354,641184	77,13	1,079	0,409	3,499	267	53,52	289	1,05
	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)														
221	Суп картофельный с макарон. Изд. (мясной бульон, картофель, 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
603	Каша манная на молоке (крупа манная, 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
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
	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0	66,1	40	0,001	0,012	0	2,4	0	3	0,02
	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
431	Компот из сухофруктов	200		0,798	0,2961	20,11	107,3947	0	0,017	0,033	10,6	25,7	17,25	22,4	0,61
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
	Кондитерские изделия	150/20		20,25	8,9934	36,523	354,641184	77,13	1,079	0,409	3,499	267	53,52	289	1,05
	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)														
33	Нарезка из свежих огурцов	60		0,4	0,05	0,85	6,5	0	0,01	0,01	2,5	1 1,5	7	12	0,3

455	Рассольник (мясной бульон, картофель, капуста свежая, морковь, лук репч., крупа перло, масло раст., соль.)	250		2,308	5,0619	15,921	118,5	0	0,112	0,072	18,1	17,7	27,35	73,8	1,034
	Сардельки с соусом	80		9,85	12,755	1 1,361	209,126336	0	1,891	0,1	0	14,22	19,01	131	2,049
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
	Кисель	200/7		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 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)														
33	Нарезка из свежих помидор	60		0,4	0,05	0,85	6,5	0	0,01	0,01	2,5	1 1,5	7	12	0,3
66	Суп гороховый (мясной бульон, картофель, горох, лук репч., соль йодир.)	250		9,1 16	8,7079	43,467	136,7	18,86	3,098	1,229	1 1,62	202,9	175,3	409	7,504
225	Котлета мясная с соусом	80		10,2	12,5	7,9814	192,65	11	1,116	0,129	2,28	37,09	2015	136	1,609
6	Гарнир крупа перловая отварная (крупа прловая, 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
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
	Кондитерские изделия	150/20		20,25	8,9934	36,523	354,641184	77,13	1,079	0,409	3,499	267	53,52	289	1,05
	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)														
255	Суп по-деревенски с мясом (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
84	Фрикадельки с соусом (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
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
53	Выпечка-булочка школьная	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
603	Чай с молоком	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
	Кондитерские изделия	150/20		20,25	8,9934	36,523	354,641184	77,13	1,079	0,409		267	53,52	289	1,05
	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 IMP 2.4.0179-20 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,
Министерство торговли СССР, 1981 год. Автор: А.С. Ратушный, Л.А. Старостина.

Соотношение Ca:Mg = 216:215= 1:1 при норме 1:0,5
Ca:P = 216:222 = 1:1,и при норме i:i,s