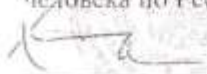


СОГЛАСОВАНО:

Руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике Бурятия



С.С. Ханхареев

УТВЕРЖДАЮ:

Министр образования и науки Республики Бурятия



Б.Б. Жалсанов

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации бесплатного горячего питания обучающихся,
получающих начальное общее образование в муниципальных и государственных
общеобразовательных организациях Республики Бурятия на 2020-2021 учебный год

**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

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г.	Цена, руб.	Пищевые вещества (г)			Энергетич. содерж. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Са	Мg	Р	К
I неделя															
День 1 (понедельник)															
38	Огурцы свежие порциями	60		1,308	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, подпр., макароны)	250		1,418	0,8983	7,3414	109,9	0	0,118	0,096	16,5	46,12	24,11	62,7	0,992
876	Биточки мясные (говядина, хлеб пшенич., лук репч., соль, подпр.)	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, подпр.)	150		3,604	4,7817	36,443	201,22	7,5	0,018	0,064	0	50,85	12,75	41,2	0,27
466	Чай с лимонном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4		0,224	0,9517	13,768	56,4353	0,00	0,004	0,011	2,9	8,2	9,78	5,24	0,907
	Хлеб подпронаный	30		2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,011	0,317	5,268	3,924	21,22	0,3	0
	Итого за 1 день			19,4	19,791	95,522	672,101636	12,54	2,055	0,6	24,99	127,2	95,86	269	4,398
День 2 (вторник)															
196	Икра кабачковая	60		9,698	9,8953	47,766	75,87	6,271	1,027	0,3	4,46	65,61	37,93	135	2,199
366	Суп картофельный с бобовыми (мясной бульон, картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., соль, подпр.)	250		9,316	8,7079	43,467	136,7	18,86	3,098	1,229	11,62	202,9	175,3	409	7,504
374	Голубцы ленивые в соусе (говядина, капуста свежая, лук репч., крупа рисовая, масло раст., соль, подпр.)	80/50		9,34	8,7596	57,235	251,45	18,86	3,102	1,24	22,57	211,1	185,1	415	8,411

	Хлеб подпорованный	30		2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,011	0,517	5,268	3,924	21,72	0,3	0
667	Чай с молоком (чай, молоко 3,2%)	200		1,551	1,4329	2,1749	27,98	10,00	0,031	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	7,795	109,15	14,85	20,9	30,45	0,385	0	0,033	0,04	0,55
322	Уха Рыбачья с сайрой (картофель, морковь, лук реп., 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 (говядин, хлеб пшенич., лук реп., соль йодир.)	80		9,85	12,755	11,361	209,126336	0	1,891	0,1	6	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	224,09	21	0,297	0,144	0	15,06	138	207	4,634
126	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонн.)	200		0,57	0,0799	24,092	90,36	0	0,009	0,022	0,85	23,35	15,15	19,9	0,745
	Хлеб подпорованный	30		2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,011	0,517	5,268	3,924	21,72	0,3	0
	Итого за 3 день.			24,7	31,277	112,3	830,746336	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 реп., томат паста, масло раст., соль йодир.)	250		1,754	4,5716	8,71	81,39	0	0,065	0,053	30,9	33,2	23,1	45,7	0,760
28	Биточки рыбные (минтай, хлеб, яйца 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	Картофельные шноры (картофель, молоко 3,2%, масло слив., соль йодир.)	150		3,064	4,4345	30,048	132,3	25,5	0,163	0,15	25,94	41,1	96,21	32,7	1,187
300	Чай с вареньем (чай, варенье)	20/200		1,805	0,2209	11,193	82,77	30,04	40,04	0,005	0,05	2,775	4,12	2,2	0,44
	Хлеб подпорованный	30		2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,011	0,517	5,268	3,924	21,72	0,3	0

	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	116	1,748
455	Расстегаик Ленинградский (мясной булочек, 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	1,054
625	Запеканка творожная со ступенным молоком (творог 5%, крупа манка, сахар, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., сметана 15%, молоко ступ)	150/20			20,25	8,9934	36,523	354,641184	77,13	1,079	0,409	3,499	267	53,52	289	1,05
603	Чай с молоком (чай, молоко 3,2%)	200/4			1,551	1,4529	2,1740	27,97952	10	0,021	0,085	0,75	61,95	11,4	53,2	0,87
677	Хлеб водированный	30			2,792	0,283	18,35	87,92	0,042	0,013	0,3175	3,268	3,924	21,718	0,3045	0
	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)															
	Ол урны соевые поршьями	60			0,4	0,03	0,85	6,5	0	0,01	0,01	2,5	11,5	7	12	0,3
221	Суп картофельный с бобовыми (мясной булочек, картофель, горох, морковь, лук реп., масло раст., соль йодир.)	250			9,116	8,7079	43,467	136,7	18,86	3,098	1,229	11,62	207,9	175,3	409	7,504
427	Биточки мясные (говядина, хлеб пшен., лук реп., соль йодир.)	80			0,85	12,755	11,361	209,126336	0	1,891	0,1	0	14,22	19,01	131	2,049
307	Макаронные изделия отварные (макарон, вода, масло слив., соль йодир.)	150			4,4	3,9321	27,33	187,54	0	0,087	0,02	0	15,3	8,478	45,6	0,358
411	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 водированный	30			2,792	0,283	18,35	87,92	0,042	0,013	0,3175	3,268	3,924	21,718	0,3045	0
	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	160,2	0	0,098	0,064	19,97	38,05	28,25	71,3	1,404
84	Тефтели 1 вариант с соусом кра. осн. (говядина, хлеб, масло раст., соль йодир., морковь, лук репч., томат паста, мука пшени., масло слив.)	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 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
78	Напиток из шиповника (плоды шиповника, сахар-песок)	200		0,426	0,1429	22,887	94,5	0,00	0,012	0,032	104,8	11,4	3,14	4,14	0,432
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.			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)														
58	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		2,17092	3,5262	16,48	97,4	0	0,133	0,081	21,9	16,92	28,76	70,2	1,08
96	Шницель рыбный (минтай, хлеб, сахар йодир., масло раст., соль йодир.)	80		9,10231	10,7979	10,7062	176,82	24,95	1,795	0,071	0,24	26,03	22,64	139	0,802
603	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йодир.)	200		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	0,011	0,317	5,268	3,924	21,708	0,303	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 порционными	60		1,508	1,0208	8,0675	5,5	5	0,012	0,043	0,325	33,9	8,5	27,5	0,48
673	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	81,30	0	0,065	0,053	30,9	33,2	24,1	45,7	0,766

544	Запеканка из печени (печень говяжья, крупа рисовая, яйцо, лук репч., масло раст., соль йодир.)	80		10,96	18,863	10,67	252,69	4114	0,172	1,125	18,3	14,15	17,4	195	3,835
371	Пюре картофельное (картофель, молоко 1,2%, масло слив., соль йодир.)	150		3,064	4,4345	20,048	132,3	25,5	0,163	0,13	25,94	44,1	96,21	32,7	1,187
432	Чай с лимонном (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	18,31	87,92	0,042	0,013	0,175	3,268	1,924	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	34,823	73,87	25,25	1,073	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	62,7	0,992
53	Запеканка творожная с рисом, со стуженным молоком (творог 5%, крупа рисовая, сметана 15%, сахар-песок, масло раст., яйцо куриное, сахар-песок, молоко стуженное)	150/20		17,76	10,143	43,05	352,2284	48,4	0,515	0,256	0,47	154,6	30,65	205	0,737
76	Панночек из овсянки (овсянка протертая с сахаром)	200		0,285	1,269	15,828	75,8	0	0,008	0,013	30	5,98	7,3	2,25	0,398
677	Хлеб йодированный	30		2,792	0,283	18,31	87,92	0,042	0,013	0,175	3,268	1,924	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	101,3	6805,45353	4615	68,19	72,73	538,6	2417	2032	245	72,29
В среднем за 1 день				26	26,754	101,3	680,545353	461,5	6,819	7,273	53,86	241,7	203,2	24,5	7,229
Суточная потребность по МР 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. Рагушай, Л.А. Старостина.

Соотношение Ca/Mg = 216:215 = 1/1 при норме 1:0,5

Ca/P = 216:222 = 1:1,01 при норме 1:1,5

**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

№ ПП	Наименование блюда	Цена, руб.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Белок	Жир	Углевод		Аскор	В ₁	В ₂	РР	С	Ca	Mg	P	Fe
I неделя															
День 1 (понедельник)															
506	Каша молочная ячневая (крупа ячневая, молоко 3,2%, сахар, соль бой.)	200	6,862	3,3194	28,6	290,9712	20	0,159	0,185	1,288	1,3	155,4	76	241	0,91
543	Напиток злаковый растворимый витаминный (напиток злаковый растворимый витаминный, молоко 3,2%, сахар)	200	3,016	2,0416	16,135	94,8554	10	0,024	0,085	0,9	0,65	67,8	17	54,9	0,36
	Хлеб йодированный	25	1,9	0,55	12,1	58,75	0,942	0,033	0,375	0	1,268	1,924	21,718	0,3015	0
	Сыр Российский	15	3,48	4,425	0	54,6	39	0,006	0,045	0,03	0,105	1,32	3,25	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	15,05	16	3,19
	Итого за 1 день		15,84	10,601	67,255	477,3246	69,94	0,244	0,662	2,653	21,82	382,3	93,02	387	4,61
День 2 (вторник)															
	Огурцы свежие порцион	60	1,3015	1,0208	8,0575	5,5	5	0,012	0,0425	0,45	0,325	32,9	8,5	27,45	0,10
254	Котлета "Мечта" (минтай, хлеб, молоко 3,2%, сухари панировочные, масло растительное, соль бой.)	80	11,05	12,925	9,326	197,84567	6,132	1,623	0,093	1,325	1,127	41,94	37,29	168	1,112
474	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло слив., соль бой.)	150	3,0639	4,43454	20,6478	132,3	25,5	0,163	0,43	1,695	25,94	41,1	96,21	32,7	1,187
	Хлеб йодированный	25	1,9	0,55	12,1	58,75	0,942	0,033	0,375	0	1,268	1,924	21,718	0,3015	0
663	Чай с вареньем	200	1,005	0,2209	11,193	52,77	0,00	41,404	0,005	0,04	0,05	2,775	4,12	2,3	0,44
	Итого за 2 день		19,33	18,836	60,934	447,16567	36,67	1,81	0,587	3,51	32,71	123,6	167,8	250	2,92
День 3 (среда)															

515	Каша молочная овсяная Геркулес (крупа овсяная Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, соль вод.)	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	Напиток злаковый растворимый ячменный (напиток злаковый растворимый ячменный, молоко 3,2%, 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
677	Хлеб йодированный	25	1,9	0,235	12,1	58,75	0,042	0,015	0,3175	0	5,268	1,924	21,718	0,3015	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	10,31	68,15	0,00	0,044	0,029	0,435	14,5	23,2	13,05	16	3,19
	Итого за 6 день		17,48	12,782	68,985	507,07572	69,04	0,37	0,681	2,015	21,82	386,5	129,5	412	5,826
	День 7 (вторник)														
	Огурцы свежие порциями	60	1,9005	1,0208	4,0925	5,5	5	0,072	0,0425	0,45	0,325	33,9	8,5	27,45	0,18
	Фрикадельки рыбные (минтай, хлеб, лук репч., яйцо куриц., соль вод.)	80	8,736	1,0754	5,2616	70,04	108,1	0,471	1,073	2,48	41,7	545,6	169,5	503	9,166
471	Картофельное пюре (картофель, молоко 3,2%, масло слив., соль вод.)	150	3,0639	6,43454	20,0470	132,3	25,5	0,163	0,13	1,695	75,94	41,1	96,21	32,7	1,187
432	Чай фруктовый, с лимонком	200/7	0,724	0,0517	13,768	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	12,1	58,75	0,042	0,015	0,3175	0	5,268	1,924	21,718	0,3015	0
	Итого за 7 день		13,92	5,7966	54,378	317,5253	133,6	0,61	1,532	4,262	75,8	598,8	297,2	542	11,26
	День 8 (среда)														
397	Запеканка творожная со ступенным молоком (творог 5%, крупа манная, сахар, яйцо куриное, масло слив., сахар, ваниль, сметана 15%)	150/30	30,25	8,9034	16,8298	254,641184	77,13	1,079	0,409	1,048	3,499	367	53,52	289	1,05
603	Чай с молоком	200	1,551	1,4529	2,1749	27,98	10,00	0,021	0,085	0,12	0,75	64,95	11,4	53,2	0,87
677	Хлеб йодированный	25	1,9	0,235	12,1	58,75	0,042	0,015	0,3175	0	5,268	1,924	21,718	0,3015	0
	Итого за 8 день		23,7	10,681	50,998	441,370704	87,17	1,111	0,811	1,178	9,517	335,9	86,63	343	1,92
	День 9 (четверг)														
624	Каша кукурузная молочная (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар, соль вод.)	200	7,173	3,4179	26,5	245,66896	35	0,12	0,145	0,971	0,975	117,7	27	182	0,693

