



**Примерное 10-дневное меню одnorазового питания 1-4-х классов, согласно нормам СанПиН 2408.08 и МР 2.4.0179-20, обучающихся во вторую смену. I - II неделя**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г.	Цена, руб.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		A(мкг)	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Mg	P	Fe
<b>I неделя</b>															
<b>День 1 (понедельник)</b>															
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. и др.)	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 пшенич., 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 лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	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 йодированный БХП	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 1 день</b>			<b>19,4</b>	<b>19,791</b>	<b>95,532</b>	<b>672,101636</b>	<b>12,54</b>	<b>2,055</b>	<b>0,6</b>	<b>24,99</b>	<b>127,2</b>	<b>95,86</b>	<b>269</b>	<b>4,398</b>
<b>День 2 (вторник)</b>															
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
574	Голубцы ленивые в соусе (говядина, капуста свежая, лук репч., крупа рисовая, масло раст., соль йодир.)	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 йодированный БХП	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

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	11,4	53,2	0,87		
677	Хлеб йодированный БХП	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 5 день</b>		<b>36,4</b>	<b>25,97</b>	<b>108</b>	<b>664,910704</b>	<b>112,4</b>	<b>2,246</b>	<b>1,176</b>	<b>32,08</b>	<b>412,8</b>	<b>205,4</b>	<b>532</b>	<b>4,702</b>		
<b>II неделя</b>																
	<b>День 6 (понедельник)</b>															
	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	
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	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		
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 БХП	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 6 день</b>		<b>26,78</b>	<b>25,78</b>	<b>115,33</b>	<b>684,221636</b>	<b>18,9</b>	<b>5,101</b>	<b>1,687</b>	<b>22,29</b>	<b>256</b>	<b>241,3</b>	<b>604</b>	<b>11,62</b>		
	<b>День 7 (вторник)</b>															
	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 I вариант с соусом кра. осн. (говядина, хлеб, масло раст., соль йодир., морковь, лук репч., томат паста, мука пшен., 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		
75	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	4,34	0,432		
677	Хлеб йодированный БХП	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>32,05</b>	<b>34,784</b>	<b>146,38</b>	<b>834,29</b>	<b>46,29</b>	<b>1,276</b>	<b>0,836</b>	<b>138,4</b>	<b>153,4</b>	<b>184,3</b>	<b>479</b>	<b>6,367</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		






отклонение			-4%	норма	-1%	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 Ca:Mg = 216:215 = 1:1 при норме 1:0,5

Ca:P = 216:222 = 1:1,11 при норме 1:1,5

Ответственный за составление меню:  Начальник отдела контроля качества / Шавалеева Е.В.