

**КИЖИНГИНСКИЙ РАЙОННЫЙ ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ
МБОУ «ЧЕСАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

671463, с.Загустай, ул.Школьная,14, e-mail: chesansosh2015@mail.ru тел.(факс) 8(30141) 34-4-26



Утверждаю: *Э.Л. Боржонов*

Директор школы Э.Л.Боржонов

**Примерное 10 дневное меню одноразового питания
обучающихся 1-4 классов, согласно нормам СП 2.4. 3648-20
на 2021-2022 учебный год**

Примерное 10-дневное меню одноразового питания обучающихся 1-4-х классов

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

№ ТТ К	Наименование блюда	Выход, г.	Цена, руб.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		А(мкг)	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	P	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	27,45	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	7,34143	109,9	0	0,118	0,066	16,5	16,12	24,11	63,74	0,992
856	Биточки мясные (говядина, хлеб пшен., лук репч., соль йодир.)	80		9,85	12,755	11,3612	209,126336	0	1,891	0,1	0	14,22	19,01	131,4	2,049
35	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йодир.)	150		3,604	4,7817	36,4435	203,22	7,5	0,018	0,064	0	50,85	12,75	41,18	0,27
466	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4		0,224	0,0517	13,7683	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	0,011	0,317	5,268	3,924	21,72	0,301	0

	Йодированный														
	Итого за 1 день			19,4	19,79	95,532	672,1016	12,5	2,05	0,6	25	127	95,9	269	4,398
	День 2 (вторник)														
96	Икра кабачковая	60		9,69 8	9,8953	47,7659	75,87	6,271	1,027	0,3	4,46	63,61	47,9 3	134, 6	2,19 9
66	Суп картофельный с бобовыми (мясной бульон, картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., соль йодир.)	250		9,11 6	8,7079	43,467	136,7	18,86	3,098	1,229	11,62	202,9	175, 3	409, 5	7,50 4
55	Котлета мясная (говядина, хлеб пшен., лук репч., соль йодир.)	80		9,85	12,755	11,3612	209,126336	0	1,891	0,1	0	14,22	19,0 1	131, 4	2,04 9
	Хлеб йодированный	30		2,79 2	0,283	18,55	87,92	0,042	0,011	0,317	5,268	3,924	21,7 2	0,30 1	0
663	Чай с молоком (чай, молоко 3,2%)	200		1,55 1	1,4529	2,1749	27,98	10,00	0,021	0,085	0,75	64,95	11,4	53,2 4	0,87
	Итого за 2 день			33	33,09	123,32	537,5959	35,2	6,05	2,03	22,1	350	275	729	12,62
	День 3 (среда)														
55	Закуска из свежей моркови с растительным маслом (морковь свежая, масло раст.)	60		0,71 5	10,045	3,795	109,15	14,85	20,9	30,45	0,385	0	0,03 3	0,03 9	0,55
322	Уха Рыбацкая с сайрой (картофель, морковь, лук репч., масло раст., консервы "Сайра в масле")	20/250		2,56 5	2,7613	18,5868	109,5	0	0,113	0,068	16,5	18,02	26,5 1	87,3 4	1,01 2
55	Котлета мясная (говядина, хлеб пшен., лук репч., соль йодир.)	80		9,85	12,755	11,3612	209,126336	0	1,891	0,1	0	14,22	19,0 1	131, 4	2,04 9

6	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив., соль йодир.)	150		8,21 2	5,3533	35,9152	224,69	21	0,297	0,144	0	15,06	138	207, 2	4,63 4
126	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонн.)	200		0,57	0,0799	24,0923	99,36	0	0,009	0,022	0,85	23,35	15,1 5	19,9	0,74 5
	Хлеб йодированный	30		2,79 2	0,283	18,55	87,92	0,042	0,011	0,317	5,268	3,924	21,7 2	0,30 1	0
	Итого за 3 день			24,7	31,28	112,3	839,7463	35,9	23,2	31,1	23	74,6	220	446	8,98 9
	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		1,75 4	4,5716	8,31	81,39	0	0,065	0,053	30,9	33,2	21,1	45,6 6	0,76 6
23	Биточки рыбные (минтай, хлеб, сухари панир., масло раст., соль йодир.)	80		9,19 2	10,798	10,72	176,82	24,95	1,795	0,071	0,24	26,03	32,6 4	138, 5	0,80 2
113	Картофельное пюре (картофель, молоко 3,2%,	150		3,06 4	4,4345	20,0478	132,3	25,5	0,163	0,13	25,94	41,1	96,2 1	32,6 5	1,18 7

	масло слив., соль йодир.)														
300	Чай с вареньем (чай, варенье)	20/200		1,80 5	0,2209	11,193	52,77	3E-04	4E-04	0,005	0,05	2,775	4,12	2,2	0,44
	Хлеб йодированный	30		2,79 2	0,283	18,55	87,92	0,042	0,011	0,317	5,268	3,924	21,7 2	0,30 1	0
	Итого за 4 день			19	20,36	69,665	537,7	50,5	2,05	0,59	64,9	119	183	231	3,49 5
	День 5 (пятница)														
	Икра кабачковая	60		9,50 4	10,179	34,8326	75,87	25,25	1,023	0,293	4,46	59,26	91,3 9	115, 7	1,74 8
455	Рассольник Ленинградский (мясной бульон, картофель, крупа перловая, морковь, лук реп., масло раст., соль йодир.)	250		2,30 8	5,0619	15,9205	118,5	0	0,112	0,072	18,1	17,7	27,3 5	73,7 9	1,03 4
625	Запеканка творожная со сгущенным молоком (творог 5%, крупа манная, сахар, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., сметана 15%, молоко сгущ)	150/20		20,2 5	8,9934	36,5231	354,641184	77,13	1,079	0,409	3,499	267	53,5 2	289, 2	1,05
603	Чай с молоком (чай, молоко 3,2%)	200/4		1,55 1	1,4529	2,1749	27,97952	10	0,021	0,085	0,75	64,95	11,4	53,2 4	0,87
677	Хлеб йодированный	30		2,79 2	0,283	18,55	87,92	0,042	0,011	0,317	5,268	3,924	21,7 2	0,30 1	0
	Итого за 5 день			36,4	25,97	108	664,9107	112	2,25	1,18	32,1	413	205	532	4,70 2

II неделя

День 6 (понедельник)															
	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		9,11 6	8,7079	43,467	136,7	18,8 6	3,09 8	1,22 9	11,6 2	202,9	175, 3	409,5	7,504
127	Биточки мясные (говядина, хлеб пшен., лук репч., соль йодир.)	80		9,85	12,755	11,361 2	209,12633 6	0	1,89 1	0,1	0	14,22	19,0 1	131,4	2,049
307	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	150		4,4	3,9321	27,33	187,54	0	0,08 7	0,02	0	15,2	8,47 8	45,61	0,858
431	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4		0,22 4	0,0517	13,768 3	56,4353	5E- 04	0,00 4	0,01 1	2,9	8,2	9,78	5,24	0,907
677	Хлеб йодированный	30		2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,011	0,317	5,268	3,924	21,72	0,301	0
Итого за 6 день				26,8	25,78	115,33	684,2216	18,9	5,1	1,69	22,3	256	241	604	11,62
День 7 (вторник)															
	Икра кабачковая	60		9,50 4	10,179	34,832 6	75,87	25,2	1,02	0,29	4,46	59,3	91,4	116	1,74 8
156	Борщ из свежей капусты	250		4,11 9	4,7894	27,406 9	169,2	0	0,09 8	0,06 4	19,9 7	38,05	28,2 5	71,32	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		10,9	15,31	13,151	234,6	0	0,07 5	0,09 4	3,86	21,13	20,4 6	129,3	1,9
122	Гарнир каша перловая отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150		4,32	4,0788	29,558	172,2	21,0 0	0,05 9	0,03 5	0	19,67	19,3 8	158,1	0,883
75	Напиток из шиповника (плоды шиповника, сахар-песок)	200		0,42 6	0,1429	22,886 5	94,5	0,00	0,01 2	0,03 2	104, 8	11,4	3,14	4,34	0,432
677	Хлеб йодированный	30		2,79	0,283	18,55	87,92	0,04	0,01	0,31	5,26	3,924	21,7	0,301	0

			2					2	1	7	8		2		
	Итого за 7 день		32	34,78	146,38	834,29	46,3	1,28	0,84	138	153	184	479	6,367	
	День 8 (среда)														
55	Закуска из свежей моркови с растительным маслом (морковь свежая, масло раст.)	60	0,71 5	10,045	3,795	109,15	14,8 5	20,9	30,4 5	0,38 5	0	0,03 3	0,039	0,55	
397	Суп картофельный (мясной бульон, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йодир.)	250	2,17 9	2,5762	16,38	97,4	0	0,13 3	0,08 1	21,9	16,92	28,7 6	70,22	1,08	
56	Шницель рыбный (минтай, хлеб, сухари панир., масло раст., соль йодир.)	80	9,19 2	10,798	10,716 1	176,82	24,9 5	1,79 5	0,07 1	0,24	26,03	32,6 4	138,5	0,802	
603	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йодир.)	200	3,60 4	4,7817	36,443 5	203,32	27,0 0	0,04 4	0,03	0	5,94	27	83,03	0,554	
	Хлеб йодированный	30	2,79 2	0,283	18,55	87,92	0,04 2	0,01 1	0,31 7	5,26 8	3,924	21,7 2	0,301	0	
	Итого за 8 день		18,5	28,48	85,885	674,61	66,8	22,9	30,9	27,8	52,8	110	292	2,986	
	День 9 (четверг)														
	Огурцы свежие порциями	60	1,51	1,021	8,0675	5,5	5	0,01	0,04	0,33	33,9	8,5	27,5	0,18	
623	Суп крестьянский с пшеном (мясной бульон, картофель, капуста свежая, морковь, лук репч., крупа пшено, масло раст., соль йодир.)	250	1,75 4	4,5716	8,3083	81,39	0	0,06 5	0,05 3	30,9	33,2	21,1	45,66	0,766	
514	Запеканка из печени (печень говяжья, крупа рисовая, яйцо, лук репч., масло раст., соль йодир.)	80	10,0 6	18,863	10,669 8	252,69	4114	0,17 2	1,12 5	18,5	14,45	17,4	194,7	3,835	
371	Пюре картофельное (картофель, молоко	150	3,06 4	4,4345	20,047 8	132,3	25,5	0,16 3	0,13	25,9 4	41,1	96,2 1	32,65	1,187	

	3,2%, масло слив., соль йодир.)															
432	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4		0,22 4	0,0517	13,768 3	56,4353	5E- 04	0,00 4	0,01 1	2,9	8,2	9,78	5,24	0,907	
677	Хлеб йодированный	30		2,79 2	0,283	18,55	87,92	0,04 2	0,01 1	0,31 7	5,26 8	3,924	21,7 2	0,301	0	
	Итого за 9 день			19,4	29,22	79,412	616,2353	4144	0,43	1,68	83,8	135	175	306	6,875	
	День 10 (пятница)															
	Икра кабачковая	60		9,50 4	10,179	34,832 6	75,87	25,2 5	1,02 3	0,29 3	4,46	59,26	91,3 9	115,7	1,748	
255	Суп картофельный с макаронными изделиями (мясной бульон,картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йодир., макарон. изд.)	250		1,41 8	0,8983	7,3414 3	109,9	0	0,11 8	0,06 6	16,5	16,12	24,1 1	63,74	0,992	
53	Запеканка творожная с рисом, со сгущенным молоком (творог 5%, крупа рисовая, сметана 15%, сухари паниров., масло раст., яйцо куриное, сахар-песок,молоко сгущенное)	150/20		17,2 6	10,143	45,050 3	352,2284	48,4	0,51 5	0,25 6	0,47	154,6	30,6 5	204,7	0,737	
76	Напиток из облепихи (облепиха протертая с сахаром)	200		0,28 5	1,269	15,827 6	75,8	0	0,00 8	0,01 3	50	5,98	7,5	2,25	0,398	
677	Хлеб йодированный	30		2,79 2	0,283	18,55	87,92	0,04 2	0,01 1	0,31 7	5,26 8	3,924	21,7 2	0,301	0	
	Итого за 10 день			31,3	22,77	121,6	701,7184	73,7	1,67	0,94	76,7	240	175	387	3,875	
Всего за 10 день					260	271,5	1013	6763,13	4596	67	71,6	516	1920	186 6	215	65,93
В среднем за 1 день					26	27,15	101,3	676,313	460	6,7	7,16	51, 6	192	187	21, 5	6,593
Суточная потребность по МР 2.4.0179-20 1-4 классов					20- 25	20-25	80- 100	600-750								
отклонение					+4%	норма	+1%	норма								