



Приложение 10 к основному меню одноразового питания I-4-х классов, согласно нормам СанПиН 2400.08 и МР 2.4.0179-20, обучающихся во вторую смену. I - II неделя

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 ₁	B ₂	C	Ca	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	27,5	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	0,118	0,066	16,5	16,12	24,11	63,7	0,992
856	Биточки мясные (говядина, хлеб пшени., 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
	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
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

	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 Рыбачья 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
	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
	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 соленные 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
300	Чай с вареньем (чай, варенье)	20/200		1,805	0,2209	11,193	52,77	3Е-04	4Е-04	0,005	0,05	2,775	4,12	2,2	0,44
	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
	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	Рассольник Ленинградский (мясной бульон, картофель, крупа перловая, морковь, лук репч., 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
625	Запеканка творожная со сгущенным МОЛОКОМ (творог 5%, крупа манная, сахар, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., сметана 15%, молоко стущ)	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	2,1749	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
	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 соленные 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)	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
	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 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
	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

[illegible]

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

$$\text{Ca:P} = 216:222 = 1:1,1 \text{ при норме } 1:1,5$$

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