

«Утверждаю»

Директор школы:

Сырат У.С./

«01» сентября 2020г.

12-ти дневное меню и пищевая ценность приготовленных блюд на 12 дней Согласно СанПину 2.4.5.2409-08 для питания школьников

(комплексный об обед) в МБОУ Чыргаладинской СОШ на 2020-2021 год.

№ рецеп.	Прием пищи, Наименование блюда	Выход блюда дети с 7 до 11 лет	Выход блюда дети старше 11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	Жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Первая неделя

Меню на 1 день (Понедельник)

157К	Щи из свежей капусты	225	250	2,415	7,869	10,801	125,04	0,078	35,044	11	2,859	48,184	58,634	25,064	0,908
340К	Макаронные изделия отварные	180	180	38,42	5,49	207,62	280,234	0,017	0,08	47	1,025	115,584	119,391	14,413	1,108
281К	Говядина тушеная	60	60	15,434	17,681	3,738	236,11	0,08	4,6		2,64	12,17	161,58	23,1	2,421
37	Огурцы свежие порционные	50	50	0,25	0,025	0,75	4	0,008	1,75		0,025	4,25	7,5	3,5	0,125
484	Сок натуральный	200	200	1	0,2	20,2	92	0,002	4		0,2	14	14	8	2,8
394	Фрукты (Яблоки)	150	150	0,5	0,5	16	33	0,045	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	51,2	3,6	0,36
	Итого за обед	895	920	60,299	32,605	274,529	848,984	0,277	61,074	58	7,055	269,188	428,805	91,177	11,022

Первая неделя

Меню на 2 день (вторник)

132	Суп картофельный с горохом	250	250	7,34	5,263	17,352	146,48	0,024	29	1,411	32,83	24,66	12,54	0,454
-----	----------------------------	-----	-----	------	-------	--------	--------	-------	----	-------	-------	-------	-------	-------

Капуста тушеная	180	200	4,645	5,324	20,03	149,703	0,1	-98,5	28	0,442	108,5	81,37	41,04	1,642
Творог со сметаной и с сахаром	80	80	11,8	17,88	2,68	222,228	0,0428	0,237						
428 Кисель фруктовый	200	200	6,15	2,25	3,9	171	-	-			130,4			0,453
Кондитерское изделие в инд. упаковке	15	20	0,015	-	11,91	48,15					1,1	0,36	-	-
Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			0,6	0,15	0,3	0,06
Итого за обед	755	780	32,23	31,557	71,292	816,213	0,2138	128,3	28	1,853	324,1	157,7	57,48	2,969
								375			53	46	9	7

Первая неделя

Меню на 3 день (среда)

119 Борщ из свежей капусты с картофелем	250	250	2,034,	6,665	11,158	113,6	0,0	19,8	10	2,4	48,9	56,0	24,6	1,16
342 Гречка рассыпчатая	180	200	8,104	5,737	36,609	230,165	0,27		20	0,56	15,5	192,	128,	4,31
307 Тефтели из говядины	80	80	11,78	12,91	14,90	223,0	0,07	1,13	51,0	-	57,8	141,	28,4	1,27
97 Салат из колченой колбасы с кирешками	80	80	7,6	14,9	10	204,7	5,1	3,2	7,4	18	3,2	13	3,4	6,6
415 Какао- напиток на молоке	200	200	3,88	3,1	10,198	85,51	0,02	0,6	10,	0,0	125,	116,	31	0,99
403 Фрукты (Бананы)	120	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,04	12		0,4	9,6	33,	50,	0,7
Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,04	0,		8	6	6	4	2
Итого за обед	940	960	37,47	44,752	123,485	1050,77	5,62	37,4	98,5	21,4	311,	603,	269,	15,4
			8	5	2	2	2	2	2	54	207	97	531	15

Первая неделя

Меню на 4 день (Четверг)

Суп по тувинский	250	250	8,85	20,27	47,46	409	0,1	14,		1,1	16,	57,	21,	0,9
245 Рыба запеченная	90	90	13,1	13,37	8,503	207,15	0,1	2,1	53,9	3,0	110	203	27,	0,65
354 Картофельное пюре	150	200	3,339	4,003	22,672	140,496	0,16	26,5	18,3	0,17	45,4	99,2	33,8	1,24
			32	2	2	3	38	2	2	2	4	1	8	8

	Свежие помидоры порционные	50	60	0,6	0,1	2,4	12	0,03	12,5	0,35	7	13	10	0,45
423	Чай с лимоном с сахаром	200	200	0,063	0,007	5,203	22,342	0,004	2,9	0,0014	7,75	9,78	5,24	0,877
403	Кондитерское изделие пряник зебра	40	40	2,0	1,2	31,0	134	0,04	6,0	0,40	4,0	16,0	-	0,20
	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6	51	51,2	3,6	0,36	0,36
	Итого за обед	810	870	30,264	39,792	132,658	1003,59	0,532	65,666	5,0824	242,214	450,786	101,969	4,696

Первая неделя

Меню на 5 день (пятница)

124	Солянка	250	250	5,5	1,8	9,8	178	0,1	7,5	0,3	29	104	27	0,8
286	Плов мясной	180	200	21,09	21,626	32,852	410,67	0,109	4,25	3,306	21,47	254,71	49,76	3,283
399	Морковь тертая в растительном масле	100	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0,2	35	17	11	0,1
455	Компот из сухофруктов	200	200	0,78	0,06	15,13	65,35	0,02	0,8	1,1	32	29,2	21	0,655
	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6	51	51,2	3,6	0,36	0,36
	Итого за обед	810	830	32,55	26,426	83,802	808,42	0,396	55,75	6,406	175,17	486,11	121,196	5,498

Первая неделя

Меню на 6 день (Суббота)

	Каша молочная пшенная	250	250	26,84	13,72	114,61	689,00	0,61	4,42	473,70				4,41
96	Салат из свеклы	80	80	0,8	4,5	2,8	85	0,05	9,91	0,41	19,07	26,72	14,13	0,503
	Кондитерское изделие в инд. упаковке	20	20	0,015	-	11,91	48,15				0,6	0,15	0,3	0,06
599	Пицца с колбасой и сыром	100	100	8,3	21,6	18,5	296,4	43	3,6	44	13	17	4,1	5,5
	Чай с сахаром	200	200	1,40	1,60	16,40	86	0,02	-	-	33,0	67,5	10,50	0,40
	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6	51	51,2	3,6	0,36	0,36

Итого за обед	660	680	39,63 5	42,26	179,64	1283,15	43,7 77	18,5 3	5,38	44,4 1	590, 37	162, 57	32,6 3	11,2 3
----------------------	-----	-----	------------	-------	--------	---------	------------	-----------	------	-----------	------------	------------	-----------	-----------

Вторая неделя

Меню на 7 день (понедельник 2)

150	Суп рыбный	250	7,071	4,053	13,674	119,62	0,14 6	11,8 25	7,5	1,37 3	20,1 4	103, 97	28,8 2	0,92 9
184	Рагу из овощей	180	2,75	13,20	17,33	199,2	0,08	28,6 8	37,2 0	-	28,6 8	74,1 6	33,3 6	1,18
110	Салат «Леди»	80	10,9	2,2	3	76,7	3,5	9,1	6,3	1,2	4,6	12	10	4,4
462	Кисломолочный напиток (снежок)	200	5,80	5,00	8,40	108,0	0,04	0,60	-	-	248	184	28,0	0,20
396	Фрукты (Груши)	120	0,52	0,39	13,39	61,1	0,02 6	6,5	13,3 9	0,52	24,7	20,8	15,6 6	2,99
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,04 7	0,6	-	-	51	51,2	3,6 6	0,3 6
	Итого за обед	860	29,38 1	25,683	72,214	643,22	3,83 9	57,3 05	63,3 9	3,09 3	377, 12	446, 13	119, 44	10,0 59

Вторая неделя

Меню на 8 день (вторник 2)

119	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаны	250	2,034,	6,665	11,158	113,6	0,0 57	19,8 9	10	2,4	48,9 6	56,0 4	24,6 4	1,16
	Перловка рассыпчатая	180	6,08	4,8	42,28	240	6,2	11,3	-	-	92,7 6	-	-	2,08
301	Котлета натуральная рубленая	80	11,91	17,316	9,503	241,602	0,165	0,2	21, 25	1,8 69	14,35 5	128, 80	20,49 3	1,912
109	Салат «Фруктовый»	80	0,8	4,9	12,9	95,2	2	22	3,3	18	2,4	2,3	3	11
415	Какао напиток на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	122, 0	0,01	-	122, 0	90,0	14,0 0	0,56
	Кондитерское изделие	20	3,4	3,2	3,2	102	-	-	-0,39	-	1,80	40,2 0	5,25	-
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,04 7	0,6	-	-	51	51,2	3,6 6	0,3 6
	Итого за обед	840	30,02 4	41,441	119,956	1016,20 2	8,34 565	175, 99	34,9 5	22,2 69	333, 275	368, 541	70,9 83	17,0 72

Вторая неделя

Меню на 9 день (среда 2)

137	Суп картофельный с пшеном	250	250	4,96 8	5,375	19,999	148,6	0,1 44	10, 55	7	1,5	18, 194	92, 446	31, 18 9	1,1 79
	Жаркое по домашнему	180	200	19,6	16,4	27,1	395,3	0,3	14	0	1,5	26,5	52,3	228, 3	3,2
243	Сырники из творога	80	90	24,192	16,788	30,532	374,51	0,186	0,85	98,8 5	0,30 2	278, 87,5	330,7 4	38,44	0,803
428	Кисель фруктовый	200	200	0,2	0	184	924								
397	Фрукты (Киви)	100	100	0,8	0,4	8,1	47	1,3	200	1,7	2	4	4,3	6,3	4,4
	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,04 7	0, 6			51	51,2	3,6	0,3 6
	Итого за обед	840	870	52,04	39,803	285,151	1968,01	1,97 7	226	107, 55	5,30 2	378, 569	530, 986	307, 892	9,94 2

Вторая неделя

Меню на 10 день (Четверг 2)

133	Суп картофельный с рисом	250	1,75	1,75	14,75	82,1	4,5	7,2	7,75	5,25	5,75	4	5,2	4,6	4
354	Картофельное пюре	150	200	3,339	4,003	22,672	140,496	0,16 3	26,5 38	18,3	0,17 2	45,4 4	99,2 1	33,8	1,24 8
256	Рыбная колета горбуша	80	90	9,664	15,741	12,294	229,7	0,08 7	0,82 4	4,5	5,22 7	28,1 6	143, 56	27,8 2	1,03 6
20M	Салат из белокочанной капусты	80	100	1,255	3,073	6,628	59,97	0,02 4	29		1,41 1	32,8 3	24,6 6	12,5 4	0,45 4
455	Компот из сухофруктов	200	200	0,78	0,06	15,13	65,35	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,65 5
	Кондитерское изделие в инд. упаковке	15	20	0,015	-	11,91	48,15					0,6	0,15	0,3	0,06
	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,04 7	0, 6			51	51,2	3,6	0,3 6
	Итого за обед	805	641,76	18,58 3	38,467	156,854	635,736	7,54 1	65,5 12	28,0 5	13,6 6	194, 03	353, 18	103, 66	7,81 3

Вторая неделя

Меню на 11 день (пятница 2)

123	Рассольник домашний	250	250	8,28	20,37	59,09	453	0,40	47,2 5	0,3	0,4	140, 60	30,6	71,1	4,17
-----	---------------------	-----	-----	------	-------	-------	-----	------	-----------	-----	-----	------------	------	------	------

	Рис отварной с кукурузой	180	200	4,46 6	5,705	46,711	256,05 3	0,0 51		28	0,3 22	9,2 04	97, 106	31, 64 9	0,6 64 64
294	Сосиски отварные	80	80	8,32	16	16,96	179,2	-	-	-	-	19,2 0	127, 20	16,0 0	1,44
37	Свежие огурцы порционные	50	50	0,25	0,025	0,75	4	0,00 8	1,75		0,02 5	4,25	7,5	3,5	0,12 5
393	Фрукты (Апельсины)	100	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60		0,2	34	23	13	0,3
423	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,063	0,007	5,203	22,342	0,00 4	2,9		0,00 14	7,75	9,78	5,24	0,87 7
	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,04 7	0, 6			51	51,2	3,6	0,3 6
	Итого за обед	460													

Вторая неделя

Меню на 12 день (Суббота 2)

	Каша молочная рисовая	250	250	9,10 6	9,175	54,135	336,94 5	0,0 77	1,2 24	40,4	0,23	253 28	253 35	51, 28	0,7 26
20	Салат «Винегрет»	80	80	1,23 3	4,139	6,355	68,08	0,0 48	7,85		1,8 88	17, 92	36, 89	16, 26	0,6 47
455	Компот из сухофруктов	200	200	0,78	0,06	15,13	65,35	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,65 5
	Кондитерское изделие в инд. упаковке	20	20	0,015	-	11,91	48,15					0,6	0,15	0,3	0,06
	Пирог открытый с повидлом	70	70	4,33	2,25	38,72	192,5	0,08	13,6 5	-	-	13,6 5	42,9 8	16,8 7	0,97
	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,04 7	0, 6			51	51,2	3,6	0,3 6
	Итого за обед	650	650	17,74 1	16,464	141,67	789,59	0,31 2	24,0 74	40,4	3,21 8	368, 45	413, 77	109, 31	9,35 85

Итого: Всего детей- 93 (1-4) класс

93* 60руб (норма на 1-го детей) =5580 рублей на 1 день 5580 рублей*22 дней =122.760 рублей за 1 месяц

122.760р*9 месяцев=1,104.840 рублей (1млн104тыс.840р).