

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Подлопатинская средняя общеобразовательная школа»  
Юридический адрес: Республика Бурятия Мухоршибирский район с. Подлопатки ул. Ленина .87

---

УТВЕРЖДАЮ :

Директор МБОУ « Подлопатинская СОШ»

Жаркова Е.А.



Примерное 10-ти дневное меню 2-х разовое питания обучающихся согласно нормам  
СанПин 2409.08 и МР 2.4.0179-20 на 2024-2025 учебный год

№ ТТК	Наименование блюд	Масса порции	Цена руб.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		А (мкг)	В1	В2	С	Са	Mg	Р	Fe
<b>День 1-й</b>															
<b>Завтрак</b>															
103	Каша пшеничная с маслом сливочным	150		6,6	5,72	37,88	229,5	21	0,17	0,17	0	16,64	47,34	134	1,55
271	Чай сладкий	200		0,04	0	15,1	61,8	0	0,004	0,011	2,9	8,2	9,78	5,24	0,907
	Сыр	12		3,2	3,2	3,28	43,2								
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
	<b>ИТОГО завтрак</b>			<b>12,632</b>	<b>9,203</b>	<b>74,81</b>	<b>422,42</b>	<b>21,042</b>	<b>0,185</b>	<b>0,498</b>	<b>8,168</b>	<b>28,76</b>	<b>78,84</b>	<b>139,5</b>	<b>2,457</b>
<b>Обед</b>															
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 с соусом красным	100		12,9	14,6	16,7	247,8	0	0,075	0,094	3,86	21,13	20,46	129	1,9
307	макаронные изделия (макаронные изделия, масло слив., соль йодир.)	150		4,4	3,9321	27,33	187,54	25	0,07	0,064	0	5,83	25,34	44,6	1,33
466	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4		0,224	0,0517	13,768	56,4353	0	0,004	0,011	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	0,3	0
677	Хлеб ржаной	40		2,21	0,4	12,83	124	0	0,2	0,04	0,2	3,6	20	1,9	1,42
	<b>ИТОГО обед</b>			<b>26,645</b>	<b>24,0562</b>	<b>116,585</b>	<b>872,8953</b>	<b>25,042</b>	<b>0,458</b>	<b>0,59</b>	<b>32,198</b>	<b>80,73</b>	<b>125,55</b>	<b>252,3</b>	<b>6,961</b>
	<b>ИТОГО за 1-й день</b>			<b>39,277</b>	<b>33,2592</b>	<b>191,395</b>	<b>1295,315</b>	<b>46,084</b>	<b>0,643</b>	<b>1,088</b>	<b>40,366</b>	<b>109,5</b>	<b>204,39</b>	<b>391,9</b>	<b>9,418</b>



День 2-й															
Завтрак															
94	Каша кукурузная с молоком с маслом сливочным	150/10		5,58	6,05	25,46	182,94	35	0,12	0,145	0,975	117,7	27	182	0,693
395	Кофейный напиток с молоком	200		1,4	1,6	17,4	118,7	17,6	0	0	0,5	115,9	18,2	91,4	0,3
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 завтрак			9,772	7,933	61,41	389,56	52,642	0,131	0,462	6,743	237,5	66,92	273,7	0,993
Обед															
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
66	Суп картофельный с мак.изделиями (костный бульон, картофель, мак.изд., морковь, лук репч., масло раст., соль йодир.)	250		3,52	3,43	20,72	129,45	0	0,118	0,066	16,5	16,12	24,11	63,7	0,992
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
574	сосиски отварные	100		20,9	10,4	0	260								
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
677	Хлеб ржаной	40		2,21	0,4	12,83	124	0,042	0,011	0,317	5,268	3,924	21,72	0,3	0
126	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар-песок)	200		0,57	0,0799	24,092	99,36	0	0,009	0,022	0,85	23,35	15,15	19,9	0,745
	Фрукт свежий	100		1,58	0,53	22,11	100,1								
	ИТОГО обед			35,576	19,9546	135,595	1010,55	7,584	0,177	0,796	30,386	109,7	102,45	137,4	2,307
	ИТОГО за 2-й день			45,348	27,8876	197,005	1400,11	60,226	0,308	1,258	37,129	347,2	169,37	424	3,3

День 4-й															
Завтрак															
294	каша манная жидкая	200		9,33	7,75	38,58	269,25	20	0,285	0,205	1,3	159,4	72,44	266	2,126
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
466	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4		0,224	0,0517	13,768	56,4353	0	0,004	0,011	2,9	8,2	9,78	5,24	0,907
ИТОГО завтрак				12,346	8,0847	70,898	413,6053	20,042	0,3	0,533	9,468	171,5	103,94	271,5	3,033
Обед															
515	Щи из капусты (мясной бульон, картофель, щи, морковь, томатная паста, лук репч., 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	Котлеты 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 сладкий	200		0,04	0	15,1	61,8	0	0,004	0,011	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	0,3	0
677	Хлеб ржаной	40		2,21	0,4	12,83	124	0	0,2	0,04	0,2	3,6	20	1,9	1,42
	фрукт	100		1,58	0,53	22,11	100								
ИТОГО обед				20,632	21,0171	107,668	764,23	50,492	2,238	0,622	65,448	116,1	201,45	224,8	5,082
ИТОГО за 4-й день				32,978	29,1018	178,566	1177,835	70,534	2,538	1,155	74,916	287,6	305,39	496,4	8,115



День 5-й

Завтрак

170	Суп молочный с вермишелью	200		5,75	5,21	18,84	145,2	30,6	0,09	0,044	0,91	161,6	24,14	138	0,51
	Сыр	12		3,2	3,2	3,28	43,2								
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
271	Чай сладкий	200		0,04	0	15,1	61,8	0	0,004	0,011	2,9	8,2	9,78	5,24	0,907
	<b>ИТОГО завтрак</b>			<b>11,782</b>	<b>8,693</b>	<b>55,77</b>	<b>338,12</b>	<b>30,642</b>	<b>0,105</b>	<b>0,372</b>	<b>9,078</b>	<b>173,7</b>	<b>55,64</b>	<b>143,5</b>	<b>1,417</b>

Обед

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
321	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
84	тефтели с соусом кра.осн.	100		12,9	14,6	16,7	247,8	0	0,075	0,094	3,86	21,13	20,46	129	1,9
466	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4		0,224	0,0517	13,768	56,4353	0	0,004	0,011	2,9	8,2	9,78	5,24	0,907
677	Хлеб ржаной	40		2,21	0,4	12,83	124	0	0,2	0,04	0,2	3,6	20	1,9	1,42
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
	Фрукт свежий	100		1,58	0,53	22,11	100,1								
	<b>ИТОГО обед</b>			<b>25,078</b>	<b>25,3611</b>	<b>119,927</b>	<b>867,0553</b>	<b>25,542</b>	<b>0,565</b>	<b>0,664</b>	<b>56,268</b>	<b>95,65</b>	<b>195,52</b>	<b>242,9</b>	<b>6,448</b>
	<b>ИТОГО за 5-й день</b>			<b>36,86</b>	<b>34,0541</b>	<b>175,697</b>	<b>1205,175</b>	<b>56,184</b>	<b>0,67</b>	<b>1,036</b>	<b>65,346</b>	<b>269,4</b>	<b>251,16</b>	<b>386,5</b>	<b>7,865</b>

День 6-й															
Завтрак															
294	Каша манная молочная жидкая	250		9,33	7,75	38,58	269,25	20	0,285	0,205	1,3	159,5	72,44	266	2,126
	фрукт	100		1,58	0,53	22,11	100								
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
271	Чай сладкий	200		0,04	0	15,1	61,8	0	0,004	0,011	2,9	8,2	9,78	5,24	0,907
	<b>ИТОГО завтрак</b>			<b>13,742</b>	<b>8,563</b>	<b>94,34</b>	<b>518,97</b>	<b>20,042</b>	<b>0,3</b>	<b>0,533</b>	<b>9,468</b>	<b>171,6</b>	<b>103,94</b>	<b>271,5</b>	<b>3,033</b>
Обед															
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
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
55	Котлета мясная (говядина, хлеб пшен., лук репч., соль йодир.)	80		9,85	12,755	11,361	209,126	0	1,891	0,1	0	14,22	19,01	131	2,049
307	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, 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
466	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4		0,224	0,0517	13,768	56,4353	0	0,004	0,011	2,9	8,2	9,78	5,24	0,907
677	Хлеб ржаной	40		2,21	0,4	12,83	124	0	0,2	0,04	0,2	3,6	20	1,9	1,42
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
	<b>ИТОГО обед</b>			<b>28,992</b>	<b>26,1797</b>	<b>128,156</b>	<b>808,2213</b>	<b>18,902</b>	<b>5,301</b>	<b>1,727</b>	<b>22,488</b>	<b>259,5</b>	<b>261,29</b>	<b>605</b>	<b>13,038</b>
	<b>ИТОГО за 6-й день</b>			<b>42,734</b>	<b>34,7427</b>	<b>222,496</b>	<b>1327,191</b>	<b>38,944</b>	<b>5,601</b>	<b>2,26</b>	<b>31,956</b>	<b>431,2</b>	<b>365,23</b>	<b>876,6</b>	<b>16,071</b>



День 7-й															
Завтрак															
258	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/10		3,84	4,97	24,46	157,59	20	27	0,044	0	5,94	27	83	0,554
242	Масло сливочное	10		0,08	3,89	43,14	66,09	40	0,001	0,012	0	2,4	0	3	0,02
677	Хлеб йодированный	20/200		1,805	0,2209	11,193	52,77	0	0	0,005	0,05	2,775	4,12	2,2	0,44
	Чай сладкий (чай, сахар)	200		0,04	0	15,1	61,8	0	0,004	0,011	2,9	8,2	9,78	5,24	0,907
	ИТОГО завтрак			5,765	9,0809	93,893	338,25	60	27,005	0,072	2,95	19,32	40,9	93,44	1,921
Обед															
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 1-й 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	0,059	0,035	0	19,67	19,38	158	0,883
75	Кисель	200		0,426	0,1429	22,887	94,5	0	0,012	0,032	104,8	11,4	3,14	4,34	0,432
677	Хлеб ржаной	40		2,21	0,4	12,83	124	0	0,2	0,04	0,2	3,6	20	1,9	1,42
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
	кондитерские изделия	60		1,98	1,68	46,38	210								
	ИТОГО обед			26,737	26,6841	170,763	1092,42	21,042	0,455	0,582	134,1	97,77	112,95	364,5	6,039
	ИТОГО за 7-й день			32,502	35,765	264,656	1430,67	81,042	27,46	0,654	137,05	117,1	153,85	458	7,96

				День 9-й											
				Завтрак											
515	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200		9,4	7,16	28,8	228,4	20	0,285	0,205	1,3	159,5	72,44	266	2,126
242	Масло сливочное	10		0,08	3,89	43,14	66,09	40	0,001	0,012	0	2,4	0	3	0,02
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
271	Чай сладкий	200		0,04	0	15,1	61,8	0	0,004	0,011	2,9	8,2	9,78	5,24	0,907
ИТОГО завтрак				12,312	11,333	105,59	444,21	60,042	0,301	0,545	9,468	174	103,94	274,5	3,053
				Обед											
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
623	Пельмени	200		13,4	3,6	29,5	202	0	0,065	0,053	30,9	33,2	21,1	45,7	0,766
856	Котлета мясная (говядина, хлеб пшен., лук репч., соль йодир.)	80		9,85	12,755	11,361	209,126	0	1,891	0,1	0	14,22	19,01	131	2,049
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
466	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4		0,224	0,0517	13,768	56,4353	0	0,004	0,011	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	0,3	0
677	Хлеб ржаной	40		2,21	0,4	12,83	124	0	0,2	0,04	0,2	3,6	20	1,9	1,42
	фрукт свежий	100		1,58	0,53	22,11	100,1								
ИТОГО обед				33,52	22,1042	129,017	918,3813	25,542	2,344	0,661	67,708	115,7	194,82	228,8	6,629
ИТОГО за 9-й день				45,832	33,4372	234,607	1362,591	85,584	2,645	1,206	77,176	289,8	298,76	503,4	9,682



					День 10-й											
					Завтрак											
258	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/10	3,84	4,97	24,46	157,59	20	27	0,044	0	5,94	27	83	0,554		
271	Чай сладкий	200	0,04	0	15,1	61,8	0	0,004	0,011	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	0,3	0		
ИТОГО завтрак			6,672	5,253	58,11	307,31	20,042	27,015	0,372	8,168	18,06	58,5	88,54	1,461		
					Обед											
333	Суп картофельный с макаронными изделиями (мясной бульон, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йодир., макарон. изделия)	250	1,418	0,8983	7,3414	109,9	0	0,118	0,066	16,5	16,12	24,11	63,7	0,992		
259	Жаркое по-домашнему	200	12,3	39,5	16,58	383	77,13	1,079	0,409	3,499	267	53,52	289	1,05		
126	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар-песок)	200	0,57	0,0799	24,092	99,36	0	0,009	0,022	0,85	23,35	15,15	19,9	0,745		
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		
677	Хлеб ржаной	40	2,21	0,4	12,83	124	0	0,2	0,04	0,2	3,6	20	1,9	1,42		
	фрукт	100	1,58	0,53	22,11	100										
ИТОГО обед			20,87	41,6912	101,5034	904,18	77,172	1,417	0,854	26,317	314	134,5	374,8	4,207		
ИТОГО за 10-й день			27,542	46,9442	159,6134	1211,49	97,214	28,432	1,226	34,485	332,1	193	463,3	5,668		
В среднем за один день			38,871	34,5281	211,15004	1348,263	61,799	7,2115	1,2551	67,015	276,6	260,38	541,5	9,2724		