



УТВЕРЖДАЮ:
"Подлопатская СОШ"
Ибраева Е.А.

Примерное 10-ти дневное меню 2-х разового питания обучающихся согласно нормам СанПин 2409.08 и МР 2.4.0179-20 на 2023-2024 учебный год

Примерное 10-ти дневное меню 2-х разового питания обучающихся согласно нормам СанПин 2409.08 и МР 2.4.0179-20

№ 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
День 1-й															
Завтрак															
103	Каша пшеничная с маслом сливочным	150		4.53	5.45	25.72	170.37	20	0.25	0.17	1.3	141	55.94	208	1.526
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 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
	ИТОГО завтрак			12.772	9.34	75.48	487.29	20.042	0.465	0.538	9.668	156.7	107.44	215.4	3.853
Обед															
58	огурцы свежие порциями	60		1.508	1.0208	8.06	5.5	5	12	0.043	0.325	33.9	8.5	27.5	0.18
66	суп картофельный (костный бульон,картофель,морковь,лук репч.,масло раст.,соль йодир.)	250		2.18	2.58	16.38	97.4	0	0.133	0.081	21.9	16.92	28.76	70.2	1.08
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
688	макаронные изделия (макаронные изделия, масло слив., соль йодир.)	180		6.6	6.36	42.36	253.32	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
	Кисло-молочный продукт	100		2.4	2.5	16.9	100								

	ИТОГО обед			30.814	27.7955	145.548	972.3753	30.042	12.493	0.65	34.453	93.5	134.56	278.7	6.817
	ИТОГО за 1-й день			43.586	37.1355	221.028	1459.665	50.084	12.958	1.188	44.121	250.2	242	494.2	10.67
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 ржаной	40		2.21	0.4	12.83	124	0.042	0.011	0.317	5.268	3.924	21.72	0.3	0
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			11.982	8.333	74.24	513.56	52.684	0.142	0.779	12.011	241.4	88.64	274	0.993
Обед															
18	салат из св.овощей с маслом растительным	60		0.84	3.61	4.96	55.68	0	0.01	0.01	3.99	21.28	12.42	24.38	0.79
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			36.016	23.5146	139.705	1059.73	7.584	0.177	0.796	31.876	119.4	107.87	149.8	2.797
	ИТОГО за 2-й день			47.998	31.8476	213.945	1573.29	60.268	0.319	1.575	43.887	360.9	196.51	423.8	3.79
День 3-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
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
514	Какао с молоком	200	3.8	3.9	23.44	153.9	87.92	0	0.06	0.2	5.268	3.924	21.72	0.3	0
	ИТОГО завтрак			18.302	31.283	214.08	528.24	20.084	0.367	1.039	17.104	171.3	137.6	266.9	2.126
Обед															
55	закуска из св.моркови с маслом растительным	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 Рыбацкая 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	209.126	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
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 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
	кондитерские изделия	60		1.98	1.68	46.38	210								

	ИТОГО обед			40.133	35.7708	231.176	1168.886	35.892	23.424	31.111	126.95	62.62	208.41	430	8.677
	ИТОГО за 3-й день			58.435	67.0538	445.256	1697.126	55.976	23.791	32.15	144.06	233.9	346.01	696.9	10.803
День 4-й															
Завтрак															
	Запеканка творожная со сг.молоком	150/30		20.25	8.99	36.52	354.64	20	0.159	0.185	1.3	155.4	36	241	0.91
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
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			25.476	9.7247	81.668	622.9953	20.042	0.374	0.553	9.668	171.1	87.5	248.4	3.237
Обед															
124	Помидор свежий	60		0.12	0.01	4.8	22.8	0	0.01	0.01	2.5	11.5	7	12	0.3
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
	кондитерские изделия	60		1.98	1.68	46.38	210								

	ИТОГО обед			22.732	22.7071	158.848	997.13	50.492	2.248	0.632	67.948	127.6	208.45	236.8	5.382
	ИТОГО за 4-й день			48.208	32.4318	240.516	1620.125	70.534	2.622	1.185	77.616	298.7	295.95	485.3	8.619
День 5-й															
Завтрак															
170	Суп молочный с крупой	200		5.16	4.82	16.52	131.8	20	27	0.044	0	5.94	27	83	0.554
	Сыр	12		3.2	3.2	3.28	43.2								
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
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			13.402	8.703	66.28	448.72	20.042	27.215	0.412	8.368	21.66	78.5	90.44	2.881
Обед															
33	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
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								

	ИТОГО обед			32.405	32.2923	148.7339	1076.1	30.542	0.577	0.707	56.593	129.6	204.02	270.4	6.628
	ИТОГО за 5-й день			45.807	40.9953	215.0139	1524.82	50.584	27.792	1.119	64.961	151.2	282.52	360.9	9.509
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
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
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			14.556	8.4847	83.728	537.6053	20.042	0.5	0.573	9.668	175.2	123.94	273.4	4.453
Обед															
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
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
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
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
	Кисло-молочный продукт	100		2.4	2.5	16.9	100								

	ИТОГО обед			34.48	31.3305	198.6535	1117.221	23.902	5.303	1.76	20.313	281.9	262.79	620.5	12.918
	ИТОГО за 6-й день			49.036	39.8152	282.3815	1654.827	43.944	5.803	2.333	29.981	457.2	386.73	894	17.371
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 ржаной	40		2.21	0.4	12.83	124	0	0.2	0.04	0.2	3.6	20	1.9	1.42
300	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			7.975	9.4809	106.723	462.25	60	27.205	0.112	3.15	22.92	60.9	95.34	3.341
Обед															
14	Салат из свежих помидоров с луком	100		1.13	6.19	4.72	79.1	0	0.06	0	20.42	17.58	17.79	32.88	0.84
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. Оsn. (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			30.267	35.3741	192.383	1271.52	21	0.504	0.265	149.25	111.4	109.02	397.4	6.879
	ИТОГО за 7-й день			38.242	44.855	299.106	1733.77	81	27.709	0.377	152.4	134.3	169.92	492.8	10.22
						День 8-й									
						Завтрак									
307	Макаронные изделия отварные	150		4.4	3.93	27.33	187.54	20	0.25	0.17	1.3	141	55.94	208	1.526
	Сыр	12		3.2	3.2	3.28	43.2								
	Кондитерские изделия	60		1.98	1.68	46.38	210								
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
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			14.622	9.493	123.47	714.46	20.042	0.465	0.538	9.668	156.7	107.44	215.4	3.853
						Обед									
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
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
210	Буузы Монгол-Хан	100		12.7	7.3	18	188.5								
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
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			37.056	25.1717	164.7445	901.61	23.902	23.06	31.03	20.113	248.9	115.9	252.6	4.122
	ИТОГО за 8-й день			35.32	38.39	222.19	1512.97	67.39	23.53	31.57	37.67	254.4	223.31	468	7.98
						День 9-й									
						Завтрак									
170	Суп молочный с крупой	200		5.16	4.82	16.52	131.8	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	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
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			10.282	9.393	106.14	471.61	60.042	27.216	0.424	8.368	24.06	78.5	93.44	2.901
						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		1.754	4.5716	8.3083	81.39	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								
	Кисло-молочный продукт	100		2.4	2.5	16.9	100								

	ИТОГО обед			25.382	26.5466	131.9428	896.7713	25.542	2.32	0.7	65.54	138.1	196.32	244.3	6.51
	ИТОГО за 9-й день			35.664	35.9396	238.0828	1368.381	85.584	29.536	1.124	73.908	162.2	274.82	337.8	9.411
						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
	Кисло-молочный продукт	100		2.4	2.5	16.9	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
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
	ИТОГО завтрак			9.072	7.753	75.01	407.31	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			33.368	55.2365	190.4394	1190.05	77.172	1.217	0.814	26.117	310.4	114.5	372.9	2.787
	ИТОГО за 10-й день			42.44	62.9895	265.4494	1597.36	97.214	28.232	1.186	34.285	328.5	173	461.4	4.248
	В среднем за один день			44.474	43.1453	264.29686	1574.233	66.258	18.229	7.3807	70.289	263.2	259.08	511.5	9.2621