

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ "Подлопатинская СОШ"
Жаркова Е.А.



Примерное 10-ти дневное меню 2-х разового 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
День 1-й															
Завтрак															
103	Каша пшенная 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
	ИТОГО завтрак			12.632	9.203	74.81	422.42	21.042	0.185	0.498	8.168	28.76	78.84	139.5	2.457
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
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
	ИТОГО обед			28.153	25.077	124.645	878.3953	30.042	12.458	0.633	32.523	114.6	134.05	279.8	7.141
	ИТОГО за 1-й день			40.785	34.28	199.455	1300.815	51.084	12.643	1.131	40.691	143.4	212.89	419.4	9.598

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															
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			45.788	31.4476	201.115	1449.29	60.226	0.308	1.258	38.619	357	174.79	424	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
514	Какао с молоком	200		3.52	3.72	25.49	145.2	0.01	0.04	0.2	1.3	122	14	90	0.56
ИТОГО завтрак				15.712	11.163	72.84	461.52	20.052	0.336	0.722	7.868	285.4	108.16	356.3	2.686
Обед															
55	салат из св.овощей с маслом растительным	60		0.84	3.61	4.96	55.68	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				28.875	26.9855	171.47	1115.416	35.892	23.424	31.151	127.15	66.22	228.41	431.9	10.097
ИТОГО за 3-й день				44.587	38.1485	244.31	1576.936	55.944	23.76	31.873	135.02	351.6	336.57	788.2	12.783

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
	ИТОГО завтрак			11.782	8.693	55.77	338.12	30.642	0.105	0.372	9.078	173.7	55.64	143.5	1.417
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			26.586	26.3819	127.9945	872.5553	30.542	0.577	0.707	56.593	129.6	204.02	270.4	6.628
	ИТОГО за 5-й день			38.368	35.0749	183.7645	1210.675	61.184	0.682	1.079	65.671	303.3	259.66	414	8.045

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
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			13.926	8.6147	93.008	513.6053	20.042	0.3	0.533	9.468	171.6	103.94	271.5	3.033
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
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
	ИТОГО обед			30.1	27.1505	135.3735	807.2213	23.902	5.303	1.76	20.313	281.9	262.79	620.5	12.918
	ИТОГО за 6-й день			44.026	35.7652	228.3815	1320.827	43.944	5.603	2.293	29.781	453.6	366.73	892.1	15.951

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 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 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			12.412	9.093	110.64	590.46	20.042	0.265	0.498	9.468	153.1	87.44	213.5	2.433
						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
397	суп с клецками (мясной бульон,картофель,морковь,лук репч.,масло раст.,соль йодир.,яйцо,мука)	250		3.384	4.478	22.483	138.151	0	0.111	0.141	15.4	25.55	28.76	70.2	1.118
6	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
84	тефтели 1-й вариант с соусом крас.осн.(говядина,хлеб ,масло раст.,соль йодир.,морковь,лук репч.,том.паста,мука пшен.,масло слив.)	90/30		10.89	15.31	13.151	234.6	0	0.07	0.094	3.86	21.13	20.46	129	1.9
466	Чай с лимоном	200		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	100		1.58	0.53	22.11	100.1								
	ИТОГО обед			30.8	27.4268	146.8745	971.3963	26.042	0.705	31.03	27.953	111.4	247.22	441.1	10.159
	ИТОГО за 8-й день			43.212	36.5198	257.5145	1561.856	46.084	0.97	31.57	37.421	264.5	334.66	654.7	12.592

						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	2.32	0.7	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	2.621	1.245	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				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				40.04	60.4895	248.5494	1497.36	97.214	28.232	1.186	34.285	328.5	173	461.4	4.248
В среднем за один день				40.812	37.003	224.09189	1388.886	65.284	10.482	7.3444	67.063	289.6	261.63	551.1	9.2764

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ "Подлопатинская СОШ"
Жаркова Е.А.

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