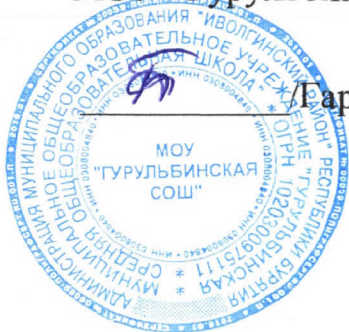


Согласовано:  
Директор  
МОУ «Гурульбинская СОШ»



Гармаев Б.В. /

Утверждаю:  
Индивидуальный  
предприниматель



Бальжинимаева В.Г./

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для одноразового питания (обед) 5-11 классов, согласно нормам СанПин 24.09.08 и МР 2.4.0180-20

Возрастная группа с 12 до 18 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ЭЦ, ккал	Витамины и минеральные вещества							
							С, мг	Са, мг	Mg, мг	А, мг	В <sub>1</sub> , мг	Е, мг	Р, мг	Fe, мг
День 1														
246	Котлета Домашняя с соусом красным	90/30	11,73	17,92	12,28	207,35		25,84	12,72	0	0,11	0,32	95,44	1,1
632	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,2	4,74	37,98	160,36	5,6	14,11	88,71	24	0,13	0,42	134,3	3,01
376	Чай с сахаром с витамином С	200	0,5	0,05	15,01	52	8,2	5,1	4,2	0	0	0	7,7	1,83
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	2,18	0,29	14,79	60,47		17,25	20,75	0	0,08	0,78	74,75	1,83
	<b>Итого:</b>		<b>20,61</b>	<b>23</b>	<b>80,06</b>	<b>480,18</b>	<b>13,8</b>	<b>62,3</b>	<b>126,38</b>	<b>24</b>	<b>0,32</b>	<b>1,52</b>	<b>312,19</b>	<b>7,77</b>
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ЭЦ, ккал	Витамины и минеральные вещества							
День 2							С, мг	Са, мг	Mg, мг	А, мг	В <sub>1</sub> , мг	Е, мг	Р, мг	Fe, мг
103	Суп картофельный с макар изд. и фаршем мясным	250	7,32	5,7	25,91	161,25	8,38	22,9	24,33	1,7	0,11	1,38	66,48	1,09
	Сыр (порц.)	18	1,37	2,98	0,88	35,82		17,67	11	14,33	0,07	0,83	45,33	1,12
986	Компот из сухфруктов с вит.С	200	1,82	1,67	13,22	75,19	1,2	14	8	0	0,02	0,2	14	2,8
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1,95	0,26	13,26	63,18		17,25	20,75	0	0,08	0,78	74,75	1,83
	Фрукты свежие	222	2	0,67	27,97	125,87								
	<b>Итого:</b>		<b>14,46</b>	<b>11,28</b>	<b>81,24</b>	<b>461,31</b>	<b>9,58</b>	<b>71,82</b>	<b>64,08</b>	<b>16,03</b>	<b>0,28</b>	<b>3,19</b>	<b>200,56</b>	<b>6,84</b>
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ЭЦ, ккал	Витамины и минеральные вещества							
День 3							С, мг	Са, мг	Mg, мг	А, мг	В <sub>1</sub> , мг	Е, мг	Р, мг	Fe, мг
1062	Тефтели рыбные с масл.слив.	90/10	13,88	9,25	7,85	170,17	2,5	43,28	20,4	3,68	0,13	1,12	145,44	2,26
371	Гарнир картофельное пюре	150	3,09	4,47	20,1	132,99	8,9	7,2	26,55	27	0,03	0,29	81,68	0,02
904	Компот из сухфруктов с вит С	200	0,24	1,05	17,74	81,39	1,2	20,1	14,4	0	0,01	0,4	19,2	0,69
	Хлеб пшеничный/йодированный	20/30	1,8	0,24	12,24	58,32		17,25	20,75	0	0,08	0,78	74,75	1,83
	Овощи свежие (порц)	60	0,48	0,06	1,5	8,46		6,56	12	11,04	0,02	0,21	50,88	1,49
	<b>Итого:</b>		<b>19,49</b>	<b>15,07</b>	<b>59,43</b>	<b>451,33</b>	<b>12,6</b>	<b>94,39</b>	<b>94,1</b>	<b>41,72</b>	<b>0,27</b>	<b>2,8</b>	<b>371,95</b>	<b>6,29</b>

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ЭЦ, ккал	Витамины и минеральные вещества							
							С, мг	Са, мг	Mg, мг	А, мг	В <sub>1</sub> , мг	Е, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>День 4</b>														
82	Борщ из св.капи фаршем мясным	250	2,58	6,71	16,26	135	8,38	40,88	25,68	0	0,05	2,4	52,88	1,22
415	Булочка сахарная	100	6,06	7,28	50,07	278		13,7	6,1	25,4	0,05	0,6	33,4	0,44
669	Сок фруктовый с вит С	200	0,99	0,06	18,36	77,94	12,2	16,4	4,3	0	0	0,1	10,7	0,9
	Хлеб пшеничный/йодированный	20/30	2,8	4,05	24,4	121		17,25	20,75	0	0,08	0,78	74,75	1,83
	<b>Итого:</b>		<b>12,43</b>	<b>18,1</b>	<b>109,09</b>	<b>611,94</b>	<b>20,58</b>	<b>88,23</b>	<b>56,83</b>	<b>25,4</b>	<b>0,18</b>	<b>3,88</b>	<b>171,73</b>	<b>4,39</b>
<b>День 5</b>														
<b>Витамины и минеральные вещества</b>														
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ЭЦ, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	А, мг	В <sub>1</sub> , мг	Е, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>День 5</b>														
18	Тефтели мясные с красным соусом	90/30	7,35	10,29	9,42	159,75	6,3	39,68	16,08	9,84	0,09	0,48	99,44	0,58
202	Гарнир макаронные изд.отварн.	150	5,55	0,45	34,88	256	5	13,79	8,87	34,32	0,05	0,84	45,38	1,08
603	Напиток каркаде с вит С	200	0,1	0,1	2	38	1,2	20,1	14,4	0	0,01	0,4	19,2	0,69
	Хлеб пшеничный/йодированный	20/30	2,25	0,3	15,3	72,9		17,25	20,75	0	0,08	0,78	74,75	1,83
	<b>Итого:</b>		<b>15,25</b>	<b>11,14</b>	<b>61,6</b>	<b>526,65</b>	<b>12,5</b>	<b>90,82</b>	<b>60,1</b>	<b>44,16</b>	<b>0,23</b>	<b>2,5</b>	<b>238,77</b>	<b>4,18</b>
<b>День 6</b>														
<b>Витамины и минеральные вещества</b>														
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ЭЦ, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	А, мг	В <sub>1</sub> , мг	Е, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>День 6</b>														
1042	Биточки мясные с соусом красным	90/30	11,57	18,17	14,32	227	4,6	39,68	16,08	9,84	0,09	0,48	99,44	0,58
552	Рис отварной	150	3,84	5,1	38,87	176,78	5	13,79	8,87	34,32	0,05	0,84	45,38	1,08
376	Чай с сахаром с витамином С	200	0,5	0,05	15,01	52	8,2	5,1	4,2	0	0	0	7,7	1,83
	Хлеб пшеничный/йодированный	20/30	1,65	0,22	11,22	53,46		17,25	20,75	0	0,08	0,78	74,75	1,83
	<b>Итого:</b>		<b>17,56</b>	<b>23,54</b>	<b>79,42</b>	<b>509,24</b>	<b>17,8</b>	<b>75,82</b>	<b>49,9</b>	<b>44,16</b>	<b>0,22</b>	<b>2,1</b>	<b>227,27</b>	<b>5,32</b>
<b>День 7</b>														
<b>Витамины и минеральные вещества</b>														
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ЭЦ, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	А, мг	В <sub>1</sub> , мг	Е, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>День 7</b>														
294	Щи из свежей капусты с фаршем мясным	250	2,6	1,6	4,2	41,3	6,95	14,75	24,25	0	0,09	2,35	59,5	0,8
692	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,57	0	19,55	80,48	10,2	16,4	4,3	0	0	0,1	10,7	0,9
	Фрукты свежие	118	0,47	0,47	11,56	52,39	25,6	16,1	9	0	0,03	0,2	11	2,21
	Хлеб пшеничный йодированный	20/30	1,95	0,26	13,26	63,18		17,25	20,75	0	0,08	0,78	74,75	1,83
	Конфеты	30	0,74	2,64	22,9	116,1								
	<b>Итого:</b>		<b>6,33</b>	<b>4,97</b>	<b>71,47</b>	<b>353,45</b>	<b>42,75</b>	<b>64,5</b>	<b>58,3</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>3,43</b>	<b>155,95</b>	<b>5,74</b>
<b>Витамины и минеральные вещества</b>														



№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ЭЦ, ккал	Витамины и минеральные вещества							
							С, мг	Са, мг	Mg, мг	А, мг	В <sub>1</sub> , мг	Е, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>День 8</b>														
1061	Котлеты рыбные с м/с	90/10	14,27	12,26	10,01	207,46	2,1	12,96	15,36	0	0,05	0,4	113,2	1,74
371	Картофельное пюре	150	3,09	4,47	20,1	132,99	8,9	7,2	26,55	27	0,03	0,29	81,68	0,02
692	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,57	0	19,55	80,48	10,2	16,4	4,3	0	0	0,1	10,7	0,9
	Хлеб пшеничный/йодированный	20/30	2,25	0,3	15,3	72,9		17,25	20,75	0	0,08	0,78	74,75	1,83
	Овощи свежие (порц)	60	0,48	0,06	1,5	8,46		6,56	12	11,04	0,02	0,21	50,88	1,49
	<b>Итого:</b>		<b>20,66</b>	<b>17,09</b>	<b>66,46</b>	<b>502,29</b>	<b>21,2</b>	<b>60,37</b>	<b>78,96</b>	<b>38,04</b>	<b>0,18</b>	<b>1,78</b>	<b>331,21</b>	<b>5,98</b>
<b>День 9</b>														
102	Суп Гороховый с фаршем мясным	250	7,47	3,68	16,2	135,2	0,5	46,75	36,75	20	0,26	0,3	94,8	2,68
389	Сок фруктовый с вит С	200	1,4	0,4	22,8	100,4	1,2	14	8	0	0,02	0,2	14	2,8
	Хлеб пшеничный/йодированный	20/30	2,25	0,3	15,3	72,9		17,25	20,75	0	0,08	0,78	74,75	1,83
415	Булочка сдобная	100	6,06	7,28	50,07	278		13,7	6,1	25,4	0,05	0,6	33,4	0,44
	<b>Итого:</b>		<b>11,12</b>	<b>4,38</b>	<b>54,3</b>	<b>308,5</b>	<b>1,7</b>	<b>78</b>	<b>65,5</b>	<b>20</b>	<b>0,36</b>	<b>1,28</b>	<b>183,55</b>	<b>7,31</b>
<b>День 10</b>														
18	Ежики мясные с красным соусом	90/30	7,35	10,29	9,42	159,75	6,3	39,68	16,08	9,84	0,09	0,48	99,44	0,58
603	Напиток каркаде с вит С	200	0,1	0,1	2	38	1,2	20,1	14,4	0	0,01	0,4	19,2	0,69
692	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,57	0	19,55	80,48	10,2	16,4	4,3	0	0	0,1	10,7	0,9
	Хлеб пшеничный/йодированный	20/30	2,25	0,3	15,3	72,9		17,25	20,75	0	0,08	0,78	74,75	1,83
	<b>Итого:</b>		<b>10,27</b>	<b>10,69</b>	<b>46,27</b>	<b>351,13</b>	<b>17,7</b>	<b>93,43</b>	<b>55,53</b>	<b>9,84</b>	<b>0,18</b>	<b>1,76</b>	<b>204,09</b>	<b>4</b>
<b>Итого</b>	<b>среднее за 10 день</b>		<b>14,82</b>	<b>13,93</b>	<b>70,93</b>	<b>455,60</b>	<b>17,02</b>	<b>77,97</b>	<b>70,97</b>	<b>26,34</b>	<b>0,24</b>	<b>2,42</b>	<b>239,73</b>	<b>5,78</b>

Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях  
Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2017.-544 с.