



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Никольская средняя общеобразовательная школа»**

Мухоршибирского района Республики Бурятия
Буряад Республикын

«Мухар-Шэбэр аймаг гэдэн муниципальна байгуулгын хуралсалай управлени
Муниципальна бюджетнэ юрэнхы хуралсалай эмхи зургаан
«Никольскын дунда юрэнхы хуралсалай хургуули»

671352 .Республика Бурятия, Мухоршибирский район,с. Никольск,ул Ленина 14/а
ОГРН 1020300752658; ИНН/КПП 0314004373/031401001
Тел.83014327346; e-mail shcolanikolsk@yandex.ru; сайт <http://nikol.buryatschool.ru>

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Никольская СОШ»



**Примерное десятидневное меню
на 2021-2022 год.**

Примерное 10-дневное меню одноразового питания обучающихся, согласно СанПиН 2409.08 и МР 2.4.0179-20.

№Т К	Наименование блюд	Вых од г.	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность(калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Угледо ды		А(мкг	В1	В2	С	Ca	Mg	P	Fe
	1 неделя														
	День 1 (понедельник).														
333	Огурцы свежие порциями	60		1,508	1,0208	8,0675	5,5	5	1,012	0,043	0,325	33,9	8,5	27,5	0,18
	Суп картофельный с макаронами(мясной бульон,картофель,морковь,лук репч., масло раст.,соль йодир.,макарон. Изд.)	250		1,418	0,8983	7,3414	109,9	0	0,118	0,066	16,5	16,12	24,11	63,7	0,992
127	Биточки мясные(говядина,хлеб,лук репч.,соль йодир.)	80		9,85	12,755	11,361	209,126336	0	1,891	0,1	0	14,22	19,01	131	2,049
603	Рис отварной (крупа рисовая,масло слив.,соль йодир.)	200		3,604	4,7817	36,443	203,32	27	0,044	0,03	0	5,94	27	83	0,554
466	Чай с лимоном(чай,лимон,сахар)	200		0,224	0,0517	13,768	56,4353	5E-04	0,004	0,011	2,9	8,2	9,78	5,24	0,907
	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 за 1 день			19,4	19,79	95,53	672,20	32,04	3,08	0,6	24,99	82,30	110,12	310,74	4,68
	День 2(вторник)														
	Икра кабачковая	60		9,504	10,179	34,833	75,87	25,2	1,02	0,29	4,46	59,3	91,4	116	1,748
221	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
574	Голубцы ленивые в соусе	80/ 50		9,34	8,7596	57,235	251,45	18,86	3,102	1,24	22,57	211,10	185,10	415	8,411
	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

663	Чай с молоком(чай,молоко 3,2%)	200		1,551	1,4529	2,1749	27,98	10	0,021	0,085	0,75	64,95	11,4	53,2	0,87
	Итого за 2 день			31,99	29,38	156,26	579,92	72,96	7,25	3,16	44,67	542,17	484,92	993,50	18,53
	День 3 (среда)														
55	Закуска из свежей моркови с Растительным маслом(морковь свежая, масло раст.)	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	80		9,85	12,755	11,361	209,12633 6	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
126	Компот из сухофруктов	200		0,57	0,0799	24,092	99,36	0	0,009	0,022	0,85	23,35	15,15	19,9	0,745
	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 за 3 день			24,7	31,28	112,3	839,75	35,89	23,22	31,1	23	74,57	220,42	445,54	8,99
	День 4(четверг)														
	Огурцы свежие порциями	60		1,508	1,0208	8,0675	5,5	5	1,012	0,043	0,325	33,9	8,5	27,5	0,18
515	Щи из свежей капусты(мясной бульон,картофель,капуста свежая,морковь,лук репч.,томат паста,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	Биточки 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,молоко3,2%,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	Кисель	200		1,805	0,2209	11,193	52,77	3E-04	4E-04	0,005	0,05	2,775	4,12	2,2	0,44
	Хлеб йодированный	30		2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,0115	0,3175	5,268	3,924	21,718	0,3015	0
	Итого за 4 день			20,16	21,33	76,89	536,7	55,49	3,05	0,62	62,72	140,93	184,29	247,40	3,38

	День 5 (пятница)														
	Икра кабачковая	60		9,504	10,179	34,833	75,87	25,2	1,02	0,29	4,46	59,3	91,4	116	1,748
455	Рассольник Ленинградский(мясной бульон,картофель,горох,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
625	Плов(рис,морковь,лук,фарш,соль йодир.)	250		20,25	8,9934	36,523	354,641184	77,13	1,079	0,409	3,499	267	53,52	289	1,05
603	Чай с молоком(чай, молоко 3,2%)	200		1,551	1,4529	2,1749	27,97952	10	0,021	0,085	0,75	64,95	11,4	53,2	0,87
677	Хлеб йодированная	30		2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,0115	0,3175	5,268	3,924	21,718	0,3015	0
	Итого за 5 день			36,41	25,97	108	664,91	112,37	2,24	1,17	32,08	412,87	205,30	532,30	4,70
	2 неделя														
	День 6(понедельник)														
	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
221	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
127	Биточки мясные(говядина,хлеб,лук репч.,соль йодир.)	80		9,85	12,755	11,361	209,126336	0	1,891	0,1	0	14,22	19,01	131	2,049
307	Макаронные изделия отварные(макарон. Изд.,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,лимон,сахар)	200		0,224	0,0517	13,768	56,4353	5E-04	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	0,0115	0,3175	5,268	3,924	21,718	0,3015	0
	Итого за 6 день			27,89	26,75	122,54	683,23	23,90	5,10	1,72	20,11	278,34	242,79	618,64	11,50
	День 7 (вторник)														
	Икра кабачковая	60		9,504	10,179	34,833	75,87	25,2	1,02	0,29	4,46	59,3	91,4	116	1,748
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	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	150		4,32	4,0788	29,558	172,2	21	0,059	0,035	0	19,67	19,38	158	0,883
75	Напиток из шиповника(плоды шиповника,сахар.)	200		0,426	0,1429	22,887	94,5	0,00	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	0,0115	0,3175	5,268	3,924	21,718	0,3015	0
	Итого за 7 день			32,05	34,78	146,39	834,29	46,24	1,28	0,83	138,36	153,47	184,35	478,94	6,37
	День 8(среда)														
55	Закуска из свежей моркови с Растительным маслом(морковь свежая, масло раст.)	60		0,715	10,045	3,795	109,15	14,85	20,9	30,45	0,385	0	0,033	0,04	0,55
397	Суп картофельный(мясной бульон,картофель,морковь,лук репч.,масло раст.,соль йодир.)	250		1,754	4,5716	8,3083	81,39	0	0,065	0,053	30,9	33,2	21,1	45,7	0,766
23	Биточки 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
603	Рис отварной (крупа рисовая,масло слив.,соль йодир.)	200		3,604	4,7817	36,443	203,32	27	0,044	0,03	0	5,94	27	83	0,554
126	Компот из сухофруктов	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	0,0115	0,3175	5,268	3,924	21,718	0,3015	0
	Итого за 8 день			18,63	30,56	101,91	757,96	66,84	22,82	30,94	37,64	92,44	117,64	287	3,42
	День 9 (четверг)			19,19	23,12	80,10	572,67	30,54	2,15	0,65	65,33	134,54	176,31	242,44	5,1
	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
623	Суп крестьянский с рисом(мясной бульон,картофель,морковь,лук репч.,крупа рис,масло раст., соль йодир.)	250		1,754	4,5716	8,3083	81,39	0	0,065	0,053	30,9	33,2	21,1	45,7	0,766
55	Котлета мясная	80		9,85	12,755	11,361	209,126336	0	1,891	0,1	0	14,22	19,01	131	2,049
113	Картофельное пюре(картофель,молоко3,2%,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	200		0,224	0,0517	13,768	56,4353	5E-04	0,004	0,011	2,9	8,2	9,78	5,24	0,907

	лимоном(чай,лимон,сахар)														
677	Хлеб йодированный	30	2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,0115	0,3175	5,268	3,924	21,718	0,3015	0	
	Итого за 9 день		38,38	46,24	160,20	1145,34	61,08	4,30	1,30	130,66	269,08	352,63	484,88	10,19	
	День 10(пятница)														
	Икра кабачковая	60	9,504	10,179	34,833	75,87	25,2	1,02	0,29	4,46	59,3	91,4	116	1,748	
333	Суп картофельный с макаронами(мясной бульон,картофель,морковь,лук репч., масло раст.,соль йодир.,макарон. Изд.)	250	1,418	0,8983	7,3414	109,9	0	0,118	0,066	16,5	16,12	24,11	63,7	0,992	
625	Плов(рис,морковь,лук,фарш,сол ь йодир.)	250	20,25	8,9934	36,523	354,641184	77,13	1,079	0,409	3,499	267	53,52	289	1,05	
300	Кисель	200	1,805	0,2209	11,193	52,77	3E-04	4E-04	0,005	0,05	2,775	4,12	2,2	0,44	
677	Хлеб йодированный	30	2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,0115	0,3175	5,268	3,924	21,718	0,3015	0	
	Итого за 10 день		35,77	20,57	108,44	681,10	102,37	2,23	1,09	29,78	349,12	194,87	471,20	4,23	
	Всего за 10 дней		284,78	276,65	1007,16	7395,40	609,18	74,57	72,53	544,01	2395,30	2099,42	4870,14	76	
	В среднем за 1 день		28	28	100	740	61	7	7	54	240	210	487	8	
	Суточная потребность по МР2.4.0179-20		20-25	20-25	80-100	600-750									