

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник управления образования
администрации муниципального образования

Староминский район

Н.В.Пазухина

« 20 » *август* 2024 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ № _____

« ____ » _____ 2024 г.

Единое муниципальное десятидневное циклическое меню для организации питания обучающихся в возрасте 7-11 лет (на период лето-осень)

(завтраки)

Меню завтраков для обучающихся 7-11 лет (сезон лето-осень)																
Пшеница	Пшеничные вещества, г					Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
	Б	Ж	У	В1	В2		С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)	
День 1 (понедельник)																
3	207,15	8,41	19,75	179,61	0,05	0,47	0,11	0,62	0,22	137,20	79,00	10,90	0,60	1,32	0,00	
182	230,00	6,85	29,33	204,01	0,01	0,02	0,19	0,03	0,00	21,63	22,88	5,09	0,07	1,10	0,00	
382	200,00	4,07	17,50	117,78	0,05	0,18	1,57	0,24	0,00	152,20	124,50	21,34	0,47	0,50	0,00	
338	120,00	1,35	10,03	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	0,15	0,00	
	25,00	0,50	12,80	53,28	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	1,86	0,48	0,00	
	570,00	19,00	89,41	601,56	0,18	0,69	6,87	0,89	0,77	340,03	257,68	54,29	1,86	3,55	0,00	
День 2 (вторник)																
71	60,00	0,42	1,14	8,46	0,02	0,01	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	0,10	0,00	
259	175,00	17,01	15,68	312,61	0,14	0,20	8,10	0,00	10,07	36,50	215,95	50,90	4,62	3,38	0,00	
376	200,00	0,60	10,40	60,46	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20	0,12	0,00	
	25,00	1,69	12,54	58,60	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00	
	25,00	1,66	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	
	150,00	3,45	4,72	75,15	0,04	0,20	0,60	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10	0,80	0,00	
	635,00	24,83	65,12	566,48	0,38	0,54	15,21	0,03	10,93	226,84	423,99	108,90	9,72	4,89	0,02	
День 3 (среда)																
24	80,00	1,05	0,19	20,48	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00	
273	90,00	11,40	15,17	228,82	0,08	0,17	0,61	0,97	2,76	93,84	94,22	19,39	34,76	2,40	0,12	
303	150,00	8,04	4,15	38,64	0,24	0,13	0,00	0,46	0,58	31,25	246,28	164,41	5,57	1,27	0,00	
379	200,00	2,90	2,50	92,90	0,02	0,13	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,00	0,18	0,40	0,00	
	25,00	1,69	12,54	58,60	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00	
	25,00	1,66	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,01	
	200,00	1,00	20,23	84,93	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	14,02	14,02	8,01	2,80	0,04	0,00	
	770,00	21,74	22,53	111,88	0,59	0,88	22,15	1,53	4,72	309,75	540,36	245,96	45,63	4,74	0,13	
День 4 (четверг)																
45	80,00	1,05	0,19	20,48	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00	
268	110,00	7,73	8,69	151,93	0,06	0,08	2,83	0,41	0,00	69,12	90,78	19,96	0,51	0,68	0,10	
312	150,00	3,46	5,42	23,05	0,16	0,12	20,45	0,00	0,20	41,70	97,75	31,36	1,14	0,64	0,00	
377	200,00	0,13	0,02	61,50	0,00	0,00	2,83	0,00	0,05	14,05	4,40	2,40	0,38	0,02	0,00	
	25,00	1,66	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	
	50,00	3,10	4,30	23,80	0,06	0,05	1,70	0,62	0,61	26,70	40,40	7,30	0,17	0,25	0,00	
	615,00	17,13	18,92	81,90	0,46	0,37	44,75	1,03	1,65	196,91	312,91	97,67	4,29	2,03	0,12	
День 5 (пятница)																
71	70,00	0,49	0,07	14,98	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,11	0,00	
260	90,00	13,09	22,00	198,90	0,03	0,10	0,91	0,00	0,00	21,80	245,24	20,05	2,78	0,45	0,03	
362	150,00	3,20	5,20	20,80	0,06	0,02	0,00	0,00	0,50	26,82	111,20	15,99	0,58	0,00	0,00	
376	200,00	0,60	10,40	60,46	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20	0,12	0,00	
	40,00	2,70	20,06	93,76	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00	
	25,00	1,66	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	
	120,00	0,50	12,80	53,28	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	1,86	0,48	0,00	
	695,00	22,24	28,81	78,44	0,30	0,27	12,90	0,00	1,85	146,59	498,91	97,64	9,03	1,76	0,05	
День 6 (понедельник)																
71	60,00	0,42	1,14	8,46	0,02	0,01	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	0,10	0,00	
269	90,00	9,19	12,08	182,66	0,11	0,11	0,16	0,13	0,34	26,46	112,61	21,03	1,53	2,98	0,00	
143	160,00	2,69	5,00	213,98	0,08	0,08	19,06	0,70	0,00	56,60	68,56	24,70	0,91	0,43	0,00	
376	200,00	0,06	0,02	60,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	12,06	0,02	0,00	
	25,00	1,66	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	

Код	Наименование	Питательные вещества, г										Витамины, мг										Минеральные вещества, мг									
		А	Б	В1	В2	С	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Йод	Натр								
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	93,76	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00									
Итого		575,00	16,73	17,80	64,46	610,52	0,36	0,29	22,36	0,83	1,15	144,30	282,66	78,63	16,42	4,13	0,02														
День 7 (вторник)																															
71	Овощи свежие (помидоры)	70,00	0,49	0,07	1,32	14,98	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
291	Плов из отварной птицы	180,00	15,25	9,42	32,16	274,80	0,10	0,14	1,70	0,00	0,30	18,90	266,80	52,30	3,53	3,50	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00										
349	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,01	106,00	0,02	0,02	0,73	0,00	0,40	32,48	23,44	17,46	0,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	93,76	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
ПР	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00										
ПР	Сок плодово-ягодный (в инфлянд. пром. упаковке)	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	14,02	8,01	2,80	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
Итого		715,00	21,76	10,22	116,25	625,67	0,32	0,28	10,02	0,00	1,12	117,17	405,83	110,62	9,00	4,26	0,03														
День 8 (среда)																															
45	Салат из овощей (белокачанной капусты с морковью)	80,00	1,05	0,19	3,64	20,48	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
278	Тертая мясная под томатным соусом	110,00	4,27	4,77	5,59	82,37	0,02	0,03	0,39	0,18	0,00	15,20	48,20	9,99	0,47	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
302	Каша вязкая (гречневая)	150,00	7,80	3,60	39,00	142,80	0,18	0,10	0,00	0,35	0,44	23,55	185,60	123,90	4,20	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
376	Фруктовый чай	200,00	0,60	0,40	10,40	60,46	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
ПР	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00										
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	93,76	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
ПР	Кондитерское изделие бездрожжевое (печенье сахарное)	25,00	2,12	2,82	17,42	195,00	0,03	0,00	0,00	0,20	0,00	7,24	26,87	5,50	0,45	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
Итого		630,00	20,20	12,43	106,57	646,07	0,47	0,30	20,72	0,73	2,06	120,53	388,86	196,24	10,81	2,92	0,02														
День 9 (четверг)																															
222	Пудинг из творога (запеченный)	160,00	16,48	13,92	33,48	346,80	0,10	0,26	0,42	0,83	0,00	170,72	224,08	29,82	1,18	0,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
ПР	Молоко ступенное	15,00	1,13	0,00	8,54	49,10	0,01	0,02	0,15	0,00	0,00	47,67	34,44	5,11	0,03	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
382	Каша с молоком	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78	0,05	0,18	1,57	0,24	0,00	152,20	124,50	21,34	0,47	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	93,76	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
338	Фрукты свежие (груши)	120,00	0,50	0,50	12,80	54,60	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
Итого		535,00	24,88	18,27	92,38	662,04	0,22	0,48	7,14	1,07	0,75	403,59	427,32	76,03	2,58	2,02	0,00														
День 10 (пятница)																															
71	Овощи свежие (огурцы)	70,00	0,49	0,07	1,32	14,98	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
ТК	Птица в соусе с томатами	90,00	19,3	16,0	0,06	221,44	0,06	0,13	2,08	0,9	0,3	43,65	149,58	19,25	1,71	0	0	0	0	0	0										
309	Макропитные изделия отварные с маслом	150,00	5,65	6,82	31,91	211,58	0,05	0,01	0,00	0,00	0,78	11,18	37,09	8,62	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
379	Напиток кофейный на молоке	200,00	2,90	2,50	14,70	92,90	0,02	0,13	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
ПР	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00										
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	93,76	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
ПР	Кисломолочный продукт (в инфлянд. пром. упаковке)	150,00	3,45	3,68	4,72	75,15	0,04	0,20	0,60	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
Итого		725,00	36,15	29,71	83,23	755,90	0,35	0,58	6,87	1,03	1,80	348,90	474,74	88,71	4,76	1,92	9,02														
Питательные вещества, г																															
Энергетич. ед.																															
Витамины, мг																															
Минеральные вещества, мг																															
Итого за день по СанПиН																															
завтрак 25 %																															
Фактические значения (СРЕДНИЕ)																															
		77,00	79,00	335,00	2350,00	652,37	0,36	0,44	16,90	0,71	2,68	235,46	401,32	115,47	11,41	3,22	1,84														
		19,25	19,75	83,75	587,50	162,59	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03														