

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник управления образования
администрации муниципального образования

Староминский район

Н.В.Пазухина

« 20 » _____ 2024 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ № _____

« _____ » _____ 2024 г.

Единое муниципальное десятидневное циклическое меню для организации питания обучающихся в возрасте 12 лет и старше (на период лето-осень)

(подписки)

Меню полдников для обучающихся от 12 лет (сезон лето-осень)																	
Пищевая ценность Полдник																	
Витамины, мг																	
Минеральные вещества, мг																	
Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества, г						Е	А	С	В1	В2	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
	Б	Ж	У	В1	В2	С											
День 1 (понедельник)																	
368	110,00	0,46	11,73	48,84	0,04	0,01	4,58	0,00	0,30	22,92	16,78	12,98	0,46	0,44	0,00	0,00	
пром	40,00	3,00	26,80	184,00	0,05	0,01	0,00	0,32	0,00	11,58	42,99	8,80	0,72	0,00	0,00	0,00	
22	200,00	0,06	10,40	60,46	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	12,06	0,02	0,00	0,00	
Итого	350,00	3,52	48,93	293,30	0,08	0,02	4,61	0,32	0,30	45,60	62,57	23,18	13,23	0,46	0,00	0,00	
День 2 (вторник)																	
	200	13,50	1,72	100,30	0,12	0,03	0,80	0,40	0,00	40,00	130,00	28,00	2,00	1,50	0,00	0,00	
287	200	6,69	44,69	239,00	0,08	0,16	2,49333	35,4933	0,29333	115,293	151	35,6	1,28	1,466667	0	0	
1	35	2,36	0,30	17,55	82,04	0,03	0,00	0,00	0,36	6,44	24,36	9,24	0,31	0,29	0,01	0,01	
Итого	435,00	22,56	8,11	162,55	441,24	0,23	0,19	3,29	0,66	161,73	305,36	72,84	3,59	3,26	0,01	0,01	
День 3 (среда)																	
583	120,00	9,12	8,16	50,16	312,00	0,09	0,03	0,00	49,20	36,24	76,56	14,16	0,09	0,15	0,00	0,00	
	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	0,00	
Итого	320,00	10,12	8,16	70,39	396,93	0,11	0,05	4,01	49,20	50,26	90,58	22,17	2,89	0,19	0,00	0,00	
День 4 (четверг)																	
382	200	23,29	26,16	18,89	380,00	0,09	0,15	14,59	0,04	1,56	20,15	284,59	27,39	2,01	1,47	0,00	
538	200	1,04	0,6	10,2	106	0,2	0,4	8	0	11	32	29	21	6,4	0,78	0,01	
2	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	
Итого	425,00	26,00	27,06	39,56	537,20	0,42	0,63	22,76	0,04	12,69	84,08	368,27	65,89	9,64	2,55	0,03	
День 5 (пятница)																	
*	120,00	7,44	10,32	57,12	351,12	0,13	0,12	4,08	1,49	1,45	64,08	96,96	17,52	0,41	0,61	0,00	
21	200	1,52	1,35	15,90	81,83	0,04	0,16	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41	0,00	0,00	
1	35	2,36	0,30	17,55	82,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,36	6,44	24,36	9,24	0,31	0,29	0,01	
Итого	355,00	11,32	11,97	90,57	514,99	0,20	0,28	5,41	11,49	1,82	197,12	214,12	42,16	1,13	0,90	0,01	
День 6 (понедельник)																	
526	125	9,40	16,80	47,30	360,90	0,13	0,60	4,00	50,10	4,20	91,40	105,70	20,10	1,01	0,10	0,60	
397	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	
1	35	2,36	0,30	17,55	82,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,36	6,44	24,36	9,24	0,31	0,29	0,01	
Итого	360,00	15,83	20,60	82,35	560,72	0,18	0,78	1,97	50,34	4,56	250,04	254,56	50,68	1,79	0,89	0,61	
День 7 (вторник)																	
287	250	7,875	8,5	24,125	204,5	0,06	0,28	0,94	0,06	0,63	252,13	210,25	31,50	0,63	0,98	0,03	
22	200,00	0,06	0,02	10,40	60,46	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	12,06	0,02	0,00	
1	35	2,36	0,30	17,55	82,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,36	6,44	24,36	9,24	0,31	0,29	0,01	
Итого	485,00	10,30	8,82	52,08	347,00	0,09	0,28	0,96	0,06	0,99	269,67	237,41	42,14	12,99	1,29	0,04	

День 8 (среда)																	
541	Булочка вафельная	120	10,6	18,5	57,6	358	0,12	0,56	0,00	59,40	1,60	24,20	81,20	14,40	1,16	0,08	0,00
Итого за день по СанПиН завтрак 15 %																	
День 9 (четверг)																	
222	Пудинг из творога (запеченный)	200,00	21,97	18,56	44,64	433,49	0,13	0,35	1,11	0,00	227,63	298,77	39,76	1,57	0,79	0,00	0,00
379	Напиток кофейный на молоке	200,00	2,90	14,70	92,90	0,02	0,13	0,60	0,10	120,30	14,00	90,00	14,00	0,13	0,40	0,00	0,00
1	Хлеб пшеничный	35	2,36	0,30	17,55	82,04	0,03	0,00	0,00	6,44	24,36	9,24	0,31	0,29	0,01	0,00	0,00
Итого																	
День 10 (пятница)																	
368	Фрукты свежие (яблоки)	110,00	0,46	11,73	48,84	0,04	0,01	4,58	0,00	22,92	16,78	12,98	0,46	0,44	0,00	0,00	0,00
22	Кондитерское изделие бездрожжевое (печенье сахарное)	40,00	3,00	7,20	184,00	0,05	0,01	0,00	0,32	11,58	42,99	8,80	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
22	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	10,40	60,46	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	12,06	0,02	0,00	0,00	0,00
Итого																	
Итого за день по СанПиН завтрак 15 %																	
Фактически завтрак (СРЕДНЕ)																	
Итого за день по СанПиН завтрак 15 %																	
Фактически завтрак (СРЕДНЕ)																	
			77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	1,40	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00	10,00	0,10
			11,55	11,85	50,25	352,50	0,50	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
			14,59	14,51	76,24	454,52	9,31	0,36	5,29	24,63	2,51	158,24	210,38	43,45	6,48	1,29	0,07