

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник управления образования
администрации муниципального образования
Староминский район

Н.В.Пазухина

«20» ноября 2024 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ № _____

« _____ » _____ 2024 г.

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

(завтраки)

Меню завтраков для обучающихся 7 - 11 лет (сезон зима-весна)

	Выход, г	Пищевые вещества					Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
		Б	Ж	У	Энергети			В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Йод
					ккал	г												
День 1 (понедельник)																		
ПР Кукуруза консервированная	60	1,50	0,72	6,30	41,40	0,04	0,02	2,75	0,01	0,04	1,50	38,50	13,00	0,22	0,31	0,00		
260 Гуляш	90	13,09	22,00	2,60	198,90	0,03	0,10	0,91	0,00	0,38	21,80	245,24	20,05	2,78	0,45	0,00		
302 Каша пшеничная вязкая	150	4,00	4,24	24,56	152,40	0,23	0,17	0,00	0,00	0,28	29,90	468,00	18,00	0,37	0,99	0,00		
376 Фруктовый чай	200	0,13	0,02	14,64	59,00	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	0,54	0,12	0,01		
ПР Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01		
ПР Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,01		
ПР Фрукты свежие (яблоки)	120	0,50	0,50	12,80	53,28	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00		
Итого	665	22,02	27,86	83,11	606,88	0,41	0,34	12,06	0,01	1,92	109,75	836,54	92,66	5,41	2,85	0,03		

День 2 (вторник)																	
52 Салат из свежесытных овощей	60	0,84	3,60	4,96	55,68	0,01	0,02	4,01	0,00	0,00	21,36	24,48	12,47	0,80	0,00	0,00	
278 Тефтели мясные под соусом	90	4,47	6,5	7,67	107,37	0,06	0,08	0,03	0,56	1,68	19,20	80,45	27,48	1,44	1,06	0,00	
303 Каша пшеничная вязкая	150	4,18	5,01	23,90	157,50	0,23	0,17	0,00	0,00	0,28	29,90	85,35	18,00	0,37	0,99	0,00	
379 Напиток кофейный на молоке	200	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	
ПР Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,50	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01	
ПР Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,01	
ПР Кисломолочный продукт (в индивид. пром. упаковке)	150	4,35	3,75	6,30	76,50	0,04	0,20	0,60	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10	0,80	0,00	
Итого	700	19,94	21,79	82,18	603,95	0,40	0,60	5,24	0,69	2,55	323,11	420,68	98,80	3,83	3,75	0,02	

День 3 (среда)																	
47 Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	0,02	11,93	0,00	0,00	31,47	20,45	9,65	0,40	0,00	0,00	
258 Мясо духовое	173	16,30	18,70	15,33	290,05	0,07	0,31	0,94	0,08	0,40	184,90	256,21	29,30	1,34	1,08	0	
349 Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	20,80	82,60	0,02	0,03	0,62	0,04	0,52	29,44	23,80	18,40	0,62	0,07	0,00	
ПР Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,50	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01	
ПР Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,01	
ПР Фрукты свежие (яблоки)	120	0,50	0,50	12,80	53,28	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00	
Итого	603	21,22	22,63	78,65	591,35	0,19	0,36	18,49	0,12	1,74	281,16	362,66	84,36	3,85	2,12	0,02	

День 4 (четверг)																	
73 Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,28	0,02	0,02	2,10	0,00	0,40	23,20	30,40	16,10	0,50	0,10	0,00	
291 Плов из отварной птицы	180	15,25	9,42	32,16	274,8	0,1	0,14	1,7	0	0,3	18,9	266,8	52,3	3,53	3,5	0,01	
382 Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	0,19	1,59	0,24	0,00	152,22	124,56	2,11	0,48	1,00	0,00	
ПР Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,01	
ПР Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,50	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01	
ПР Кондитерское изделие (печенье)	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,06	0,02	0,00	0,13	0,00	6,58	24,99	9,27	0,48	0,00	0,00	
Итого	510	25,87	19,96	97,06	670,50	0,29	0,37	5,39	0,37	1,19	211,25	490,65	92,63	5,98	5,09	0,03	

День 5 (пятница)																	
70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,01	5,25	0,00	0,35	5,00	17,50	7,50	0,40	0,07	0,00
267	Шницель рубленый натуральный	90	12,50	18,15	6,58	255,81	0,11	0,62	0,36	0,41	1,80	298,85	356,85	24,94	3,14	2,78	0,00
309	Макаронные изделия отварные	150	5,42	4,52	26,44	168,45	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,10	0,00	0,01
376	Фруктовый чай	200	0,13	0,02	14,64	59,00	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	0,54	0,12	0,01
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
ПР	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,01
ПР	Сок плодово - ягодный (в индивид. пром. упаковке)	200	0,00	0,00	23,40	94,00	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	14,02	14,02	8,01	2,80	0,04	0,00
	Итого	745	21,52	23,13	95,37	691,16	0,26	0,71	13,02	0,41	3,24	354,28	492,04	89,02	8,98	3,50	0,04

День 6 (понедельник)																	
15	Сыр голландский (порциями)	20	5,26	5,32	0,00	68,70	0,01	0,09	0,21	0,08	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30	1,05	0,00
182	Каша жидкая молочная	210	7,51	11,72	37,05	285,00	0,01	0,02	0,17	0,03	0,00	160,60	20,89	4,65	0,07	1,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,23	0,40	19,52	96,80	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,01
ПР	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,50	0,50	12,80	53,28	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00
	Итого	590	16,57	17,96	84,37	564,24	0,10	0,13	5,41	0,11	0,92	468,70	217,99	36,31	1,59	2,53	0,03

День 7 (вторник)																	
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,76	35,76	0,01	0,01	9,90	0,00	0,65	26,10	16,90	8,00	0,33	0,00	0,00
295	Котлеты рубленые из птицы	90	14,30	13,70	13,32	234,00	0,14	0,13	0,64	0,04	0,00	42,71	57,15	15,86	2,59	0,79	0,00
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3,26	12,50	22,66	216,00	0,16	0,11	19,97	0,25	0,00	32,56	89,06	31,46	1,20	0,80	0,00
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62	0,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,01
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
ПР	Кисломолочный продукт (в индивид. пром. упаковке)	150	4,35	3,75	6,30	76,50	0,04	0,20	0,60	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10	0,80	0,00
	Итого	695	25,63	32,30	83,45	725,66	0,40	0,45	33,94	0,32	1,14	247,91	307,91	84,57	5,58	2,88	0,02

День 8 (среда)																	
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,01	0,05	1,75	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	0,00	0,00
260	Гуляш	90	13,09	22,00	2,60	198,90	0,03	0,10	0,91	0,00	0,38	21,80	245,24	20,05	2,78	0,45	0,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50	0,07	0,04	2,50	0,06	0,22	9,80	50,30	18,00	2,67	0,52	0,01
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	0,19	1,59	0,24	0,40	152,22	124,56	21,34	0,48	1,01	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,50	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
ПР	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,50	0,50	12,80	53,28	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00
ПР	Хлеб ржаной	25	1,80	0,18	12,45	53,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	Итого	670	30,27	35,48	96,02	753,20	0,26	0,39	11,75	0,30	1,87	230,67	494,30	93,40	7,73	2,96	0,02

День 9 (четверг)																	
ПР	Зелёный горошек консервированный	60	1,80	0,30	4,38	34,80	0,07	0,02	0,00	0,00	0,12	21,30	56,20	18,40	1,14	0,54	0,00
232	Рыба запеченная под соусом	100	7,03	7,90	9,73	138,12	0,05	0,07	2,57	0,03	0,00	62,84	82,53	18,15	0,47	0,62	0,00
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,16	0,12	20,45	0,00	0,20	41,70	97,75	31,36	1,14	0,64	0,00
376	Фруктовый чай	200	0,13	0,02	14,64	59,00	0,18	0,40	1,14	0,02	0,40	232,80	29,60	15,10	0,54	0,06	0,01
ПР	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,01
ПР	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,40	4,52	27,88	165,80	0,06	0,04	0,00	0,11	2,40	18,60	53,40	7,80	0,78	0,00	0,00
	Итого	575	16,60	17,72	89,52	588,47	0,55	0,66	24,17	0,16	3,35	382,98	345,97	97,05	4,85	2,14	0,02

День 10 (пятница)																	
222	Пудинг из творога (запеченный)	160	16,48	13,92	28,48	306,00	0,10	0,26	0,42	0,08	0,00	170,72	224,08	29,82	1,18	0,96	0,00
ПР	Сгущенное молоко	30	2,25	0,06	17,04	78,00	0,00	0,07	0,96	0,08	0,00	95,10	7,40	2,90	0,08	0,01	0,00
349	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	20,80	82,60	0,02	0,03	0,62	0,04	0,52	29,44	23,80	18,40	0,62	0,07	0,01
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	12,20	48,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
ПР	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,50	0,50	12,80	53,28	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00
	Итого	530	21,01	14,68	91,32	568,28	0,18	0,37	7,00	0,20	1,11	324,86	290,98	71,88	2,59	1,73	0,02

	Пищевые вещества	Энергети					Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У	Энергетическая ценность	В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Йод
	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	
	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03	
Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)	22,07	23,35	88,10	636,37	0,30	0,44	13,65	0,27	1,90	293,47	425,97	80,13	5,04	2,96	0,03	