

«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 12 лет и старше (на период зима-весна)

(завтраки)

Меню завтраков для обучающихся 12 лет и старше (сезон зима-весна)

	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
		Б				В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Йод
		Б	Ж	У												
День 1 (понедельник)																
ПР Кукуруза консервированная	100	2,50	1,20	10,50	69,00	0,06	0,03	4,58	0,01	0,06	2,50	64,16	21,60	0,36	0,51	0,00
260 Гуляш	100	14,54	24,44	2,89	221,00	0,20	0,63	0,28	0,38	2,40	127,25	326,99	26,73	3,71	0,60	0,00
302 Каша пшеничная вязкая	200	5,33	5,65	32,74	203,20	0,30	0,22	0,00	0,00	0,37	39,86	648,00	24,00	0,49	1,32	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	35	2,83	0,35	17,80	84,70	0,03	0,00	0,00	0,00	0,36	6,44	24,36	9,24	0,31	0,29	0,01
ПР Хлеб ржаной	35	1,65	0,25	17,43	74,90	0,04	0,00	0,00	0,00	0,32	8,05	37,10	8,75	1,09	0,41	0,00
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	790,00	27,48	32,41	108,80	765,08	0,69	0,93	13,26	0,39	4,24	230,30	1141,51	119,08	7,00	3,73	0,03

День 2 (вторник)																
52 Салат из свежы отварной	100	1,40	6,00	8,27	92,80	0,02	0,04	6,68	0,00	0,00	35,61	40,80	20,78	1,33	0,00	0,00
278 Тедгели мяные под соусом	100	4,97	7,26	8,52	119,30	0,08	0,11	0,04	0,75	2,24	25,60	89,39	10,70	1,92	1,41	0,00
303 Каша пшеничная вязкая	200	5,57	6,68	31,92	210,00	0,30	0,22	0,00	0,00	0,37	39,80	113,80	24,00	0,49	1,32	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	35	2,83	0,35	17,80	84,70	0,03	0,00	0,00	0,00	0,36	6,44	24,36	9,24	0,31	0,29	0,01
ПР Хлеб ржаной	35	1,65	0,25	17,43	74,90	0,04	0,00	0,00	0,00	0,32	8,05	37,10	8,75	1,09	0,41	0,00
ПР Кисломолочный продукт (в индивид. пром. упаковке)	180	5,22	4,50	7,56	91,80	0,04	0,20	0,60	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10	0,80	0,00
Итого	850	24,54	27,54	106,20	766,40	0,53	0,70	7,92	0,88	3,40	357,80	491,95	101,47	5,37	4,63	0,02

День 3 (среда)																
47 Салат из квашенной капусты	100	1,70	5,00	3,23	85,70	0,02	0,03	19,89	0,00	0,00	52,45	34,09	16,08	0,67	0,00	0,00
258 Мясо духовое	200	18,84	21,01	17,72	335,32	0,12	0,34	0,52	0,09	2,66	308,16	427,01	48,83	2,23	2,80	0,00
349 Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	20,80	82,60	0,02	0,03	0,62	0,40	0,52	29,44	23,80	18,40	0,62	0,07	0,01
ПР Хлеб пшеничный	35	2,83	0,35	17,80	84,70	0,03	0,00	0,00	0,00	0,36	6,44	24,36	9,24	0,31	0,29	0,01
ПР Хлеб ржаной	35	1,65	0,25	17,43	74,90	0,04	0,00	0,00	0,00	0,32	8,05	37,10	8,75	1,09	0,41	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	690	25,72	27,11	89,78	716,50	0,27	0,41	26,03	0,49	4,19	429,54	564,66	115,46	5,42	4,05	0,03

День 4 (четверг)																
ПР Икра кабачковая	100	2,73	7,18	14,55	133,80	0,03	0,03	3,50	0,00	0,67	38,67	50,67	26,83	0,83	0,17	0,00
291 Плов из отварной птицы	210	17,79	10,99	37,57	320,60	0,11	0,16	1,98	0,00	2,35	22,05	311,27	11,01	4,12	4,13	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	35	1,65	0,25	17,43	74,90	0,04	0,00	0,00	0,00	0,32	8,05	37,10	8,75	1,09	0,41	0,00
ПР Хлеб пшеничный	35	2,83	0,35	17,80	84,70	0,03	0,00	0,00	0,00	0,36	6,44	24,36	9,24	0,31	0,29	0,01
ПР Кондитерское изделие (печенье)	40	3,40	4,52	27,88	165,80	0,12	0,04	0,00	0,26	0,00	13,17	49,98	18,54	0,96	0,00	0,00
Итого	620,00	32,48	26,83	132,81	898,32	0,38	0,42	7,07	0,50	3,70	240,60	597,93	76,48	7,78	6,00	0,03

День 5 (пятница)																	
70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	0,02	0,02	8,75	0,00	0,58	8,33	29,17	12,50	0,67	0,12	0,00
267	Шницель рубленый натуральный	100	13,88	20,55	7,31	284,23	0,12	0,83	0,69	0,40	2,00	332,00	396,50	27,71	3,49	3,09	0,01
309	Макаронные изделия отварные	180	6,50	5,42	31,78	202,14	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	5,83	44,60	25,34	1,32	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	35	2,83	0,35	17,80	84,70	0,03	0,00	0,00	0,00	0,36	6,44	24,36	9,24	0,31	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
ПР	Хлеб ржаной	35	1,65	0,25	17,43	74,90	0,04	0,00	0,00	0,00	0,32	8,05	37,10	8,75	1,09	0,41	0,00
	Итого	850	26,11	26,69	115,86	818,97	0,31	0,93	16,85	0,40	3,86	395,87	568,35	106,15	10,22	4,07	0,04

День 6 (понедельник)																	
15	Сыр голландский (порциями)	25	6,57	6,65	0,00	85,90	0,01	0,11	0,26	0,09	0,19	330,00	167,50	13,13	0,38	1,31	0,00
182	Каша жидкая молочная	230	8,23	12,84	40,58	312,14	0,01	0,02	0,19	0,03	0,00	175,89	22,87	5,09	0,07	1,10	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	0,00	0,01
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,28	145,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	0,63	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	635	20,11	20,61	97,66	656,98	0,12	0,14	5,48	0,12	1,30	558,89	265,27	54,58	1,97	3,52	0,02

День 7 (вторник)																	
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,32	3,25	6,27	59,60	0,01	0,01	16,50	0,00	1,08	43,50	28,16	13,30	0,55	0,00	0,00
294	Котлеты рубленые из птицы	100	15,89	15,22	14,80	260,00	0,16	0,14	0,71	0,42	2,00	47,45	63,50	17,62	2,87	0,88	0,00
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе	200	4,35	16,70	30,21	288,00	0,21	0,14	26,62	0,33	0,00	43,41	118,75	41,95	1,60	1,07	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	0,01
ПР	Хлеб ржаной	35	1,65	0,25	17,43	74,90	0,04	0,00	0,00	0,00	0,32	8,05	37,10	8,75	1,09	0,41	0,01
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	46,70	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)	180	5,22	4,50	7,56	91,80	0,05	0,20	0,72	0,36	0,00	146,40	115,80	16,80	0,12	0,96	0,00
	Итого	835	30,18	40,14	101,23	882,50	0,49	0,50	47,39	1,11	3,66	307,61	385,11	107,42	6,81	3,52	0,03

День 8 (среда)																	
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,02	0,08	2,92	0,00	0,08	19,17	20,00	11,67	0,50	0,00	0,00
260	Гуляш	100	14,50	24,40	2,88	221,00	0,03	0,11	1,01	0,00	2,42	24,22	272,49	22,28	3,08	0,50	0,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,01	11,94	49,82	350,00	0,09	0,05	3,33	0,08	0,29	13,07	67,07	24,00	3,56	0,69	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	35	2,83	0,35	17,80	84,70	0,03	0,00	0,00	0,00	0,36	6,44	24,36	9,24	0,31	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
ПР	Хлеб ржаной	35	1,65	0,25	17,43	74,90	0,04	0,00	0,00	0,00	0,32	8,05	37,10	8,75	1,09	0,41	0,00
	Итого	790	35,37	41,08	120,01	912,40	0,31	0,44	13,85	0,32	4,20	248,17	563,88	111,44	9,52	3,38	0,03

День 9 (четверг)																
ПР Зелёный горошек консервированный	100	3,00	0,50	7,30	58,00	0,12	0,03	0,00	0,00	0,20	35,50	93,60	21,67	1,80	0,90	0,00
232 Рыба запеченная под соусом	110	7,73	8,69	10,70	151,90	0,06	0,08	2,83	0,03	0,00	69,12	90,78	19,96	0,51	0,68	0,00
312 Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,25	183,00	0,21	0,16	27,30	0,00	0,27	55,60	130,30	41,81	1,52	0,85	0,01
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 пшеничный	35	2,83	0,35	17,80	84,70	0,03	0,00	0,00	0,00	0,36	6,44	24,36	9,24	0,31	0,29	0,01
ПР Хлеб ржаной	35	1,65	0,25	17,43	74,90	0,06	0,00	0,00	0,00	0,46	11,50	53,00	12,50	1,56	0,58	0,00
ПР Кондитерское изделие (безкремовое)	40	3,40	4,52	27,80	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	720	22,82	20,73	122,92	777,30	0,71	0,71	31,27	0,16	4,09	429,56	475,04	128,08	7,02	3,36	0,03

День 10 (пятница)																
222 Пудинг из творога (запеченный)	200	20,60	17,40	35,60	382,50	0,11	0,33	0,56	0,01	0,00	213,44	190,00	37,22	1,56	1,22	0,00
ПР Сгущенное молоко	40	3,00	0,08	22,72	104,00	0,01	0,10	1,28	0,00	0,00	126,80	9,80	3,87	0,10	0,10	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	50	4,04	0,50	24,30	121,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	0,42	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	610	28,34	18,48	116,22	743,38	0,22	0,48	7,46	0,05	1,37	403,88	276,70	86,85	3,21	2,29	0,02

	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
	Б		Ж			У		В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Йод
	г	%	г	%		г	%											
Итого за день по СанПиН	90,00	22,50	92,00	23,00	383,00	2713,00	1,40	1,60	70,00	0,90	12,00	1200,00	1800,00	300,00	17,00	14,00	0,12	
завтрак 25 %	22,50	23,00	95,75	95,75	678,25	678,25	0,35	0,40	17,50	0,23	3,00	300,00	450,00	75,00	4,25	3,50	0,03	
Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)	27,31	28,16	111,15	111,15	793,78	793,78	0,40	0,57	17,66	0,44	3,16	360,22	533,04	100,70	6,43	3,86	0,03	