

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Начальник управления образования  
администрации муниципального образования

Староминский район

Н.В.Пазухина

«30» ноября 2023 г.



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

**(обеды)**

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

Пищевая ценность ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк	Йод	
<b>День 1 (понедельник)</b>																		
70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	100	1,11	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	
98	Суп крестьянский с крупой	250,00	1,48	4,92	6,09	76,25	0,04	0,03	9,88	0,00	0,60	35,88	33,63	14,18	0,58	0,85	0,00	
227	Рыба припущенная	110,00	12,29	2,06	2,87	85,25	0,06	0,11	1,89	0,49	2,28	243,37	183,07	21,12	0,59	0,46	0,00	
312	Картофельное пюре	180,00	3,67	5,76	24,53	164,69	0,17	0,13	21,79	0,00	0,24	44,36	103,91	33,30	1,21	0,77	0,00	
349	Компот из сухофруктов	200,00	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	60,00	4,86	0,60	29,28	145,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,50	0,00	
ПР	Хлеб ржаной	45,00	2,02	0,31	22,41	96,30	0,54	0,00	0,00	0,00	0,41	10,35	47,70	11,25	1,39	0,52	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>945,00</b>	<b>25,63</b>	<b>13,75</b>	<b>109,48</b>	<b>670,09</b>	<b>0,91</b>	<b>0,32</b>	<b>42,93</b>	<b>0,53</b>	<b>5,29</b>	<b>383,73</b>	<b>460,28</b>	<b>119,15</b>	<b>5,73</b>	<b>3,29</b>	<b>0,01</b>	
<b>День 2 (вторник)</b>																		
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	0,05	15,78	0,00	0,50	49,25	49,00	22,13	0,83	0,56	0,01	
260	Гуляш (говядина)	100,00	14,55	26,00	2,89	221,00	0,03	0,10	0,91	0,00	0,38	21,80	154,15	2,00	3,05	4,08	0,04	
303	Каша вязкая (перловая)	180,00	3,61	4,90	25,60	162,00	0,07	0,02	0,00	0,00	0,38	132,18	133,44	1,92	0,70	0,00	0,00	
378	Чай с молоком	200,00	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,00	
ПР	Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	29,28	145,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,50	0,00	
ПР	Хлеб ржаной	40,00	1,80	0,28	19,92	85,60	0,48	0,00	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	0,46	0,01	
338	Фрукты свежие (яблоки)	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,07	10,00	0,00	1,43	36,40	33,80	10,40	0,91	0,10	0,00	
ПР	Сок плодово-ягодный (в индивидуальной промышленной упаковке)	200,00	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	
	<b>Итого</b>	<b>1130,00</b>	<b>28,51</b>	<b>38,48</b>	<b>134,69</b>	<b>925,35</b>	<b>0,80</b>	<b>0,26</b>	<b>30,73</b>	<b>0,00</b>	<b>3,90</b>	<b>285,95</b>	<b>468,61</b>	<b>64,26</b>	<b>10,47</b>	<b>5,73</b>	<b>0,06</b>	
<b>День 3 (среда)</b>																		
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250,00	2,20	7,50	15,40	106,00	0,12	0,07	11,07	0,00	0,50	29,70	72,22	29,60	1,15	1,25	0,00	
ТК	Птица запеченная	110,00	23,59	19,55	0,07	270,64	0,07	0,17	2,69	1,16	0,37	56,49	193,57	24,91	2,21	0,00	0,00	
143	Рагу из овощей	180,00	3,03	18,84	14,74	243,40	0,10	0,10	21,45	0,89	0,36	72,00	77,14	31,50	1,16	0,55	0,01	
342	Компот из фруктов	200,00	0,12	0,10	27,50	111,38	0,01	0,01	0,90	0,00	0,00	14,18	0,03	5,14	1,27	0,00	0,00	
ПР	Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	29,28	145,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,50	0,00	
ПР	Хлеб ржаной	45,00	2,02	0,31	22,41	96,30	0,54	0,00	0,00	0,00	0,41	10,35	47,70	11,25	1,39	0,52	0,00	
ПР	Кисломолочный продукт, (в индивид. промышленной упаковке), м.д.ж.2,5%	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	
	<b>Итого</b>	<b>1025,00</b>	<b>41,04</b>	<b>51,40</b>	<b>116,96</b>	<b>1064,52</b>	<b>0,93</b>	<b>0,55</b>	<b>36,71</b>	<b>2,08</b>	<b>2,30</b>	<b>316,72</b>	<b>526,16</b>	<b>124,80</b>	<b>7,94</b>	<b>3,62</b>	<b>0,01</b>	
<b>День 4 (четверг)</b>																		
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	
96	Рассольник ленинградский	250,00	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	0,06	8,38	0,00	0,00	29,15	56,73	24,18	0,93	0,47	0,01	
258	Мясо духовое	200	18,84	21,01	17,72	335,32	0,08	0,35	1,08	0,09	0,46	212,70	196,19	33,87	0,15	1,25	0,01	
349	Компот из сухофруктов	200,00	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	60,00	4,86	0,60	29,28	145,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,50	0,00	

	ПР	Хлеб ржаной	45,00	2,02	0,31	22,41	96,30	0,54	0,00	0,00	0,00	0,41	10,35	47,70	11,25	1,39	0,52	0,00	
	ПР	Фрукты свежие (груши)	100,00	0,40	0,30	9,80	47,00	0,03	0,00	13,02	0,00	0,26	20,83	14,32	11,72	2,86	0,13	0,00	
		<b>Итого</b>	<b>955,00</b>	<b>29,14</b>	<b>27,41</b>	<b>113,69</b>	<b>823,47</b>	<b>0,84</b>	<b>0,52</b>	<b>26,02</b>	<b>0,13</b>	<b>2,39</b>	<b>333,64</b>	<b>397,74</b>	<b>119,49</b>	<b>7,11</b>	<b>2,94</b>	<b>0,03</b>	
День 5 (пятница)																			
	81	Борщ	250,00	1,60	7,85	8,56	91,25	0,05	0,05	10,68	0,00	0,06	49,73	84,60	26,13	1,23	0,74	0,00	
	229	Рыба тушенная в томате с овощами	200,00	19,50	9,90	7,60	210,00	0,10	0,14	5,14	0,00	0,90	225,68	165,08	36,30	0,94	1,24	0,00	
	376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,01	
	ПР	Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	29,28	145,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,50	0,00	
	ПР	Хлеб ржаной	45,00	2,02	0,31	22,41	96,30	0,54	0,00	0,00	0,00	0,41	10,35	47,70	11,25	1,39	0,52	0,00	
	ТК	Пирог фруктовый "Кубанский"	80,00	4,90	2,57	44,25	219,73	0,08	0,06	0,06	0,13	1,20	15,60	49,12	19,28	1,11	0,20	0,00	
	ПР	Сок плодово-ягодный (в индивидуальной промышленной упаковке)	200,00	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	
		<b>Итого</b>	<b>1035,00</b>	<b>32,95</b>	<b>21,25</b>	<b>150,50</b>	<b>916,28</b>	<b>0,85</b>	<b>0,27</b>	<b>19,92</b>	<b>0,13</b>	<b>3,43</b>	<b>338,48</b>	<b>402,32</b>	<b>110,77</b>	<b>8,41</b>	<b>3,24</b>	<b>0,01</b>	
День 6 (понедельник)																			
	ПР	Зеленый горошек консервированный	100,00	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	9,00	0,01	
	99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	0,05	10,38	0,00	0,30	34,85	49,28	20,75	0,78	0,58	0,01	
	267	Шницель мясной рубленный	100	13,88	20,17	7,31	284,23	0,12	0,83	0,69	0,40	2,00	332,00	196,50	27,71	3,49	3,09	0,01	
	309	Макаронные изделия отварные	200	5,68	6,10	31,30	202,90	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	7,00	94,00	28,15	1,47	0,00	0,01	
	342	Компот из фруктов	200,00	0,12	0,10	27,50	111,38	0,01	0,01	0,90	0,00	0,00	14,18	0,03	5,14	1,27	0,00	0,00	
	ПР	Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	29,28	145,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,50	0,00	
	ПР	Хлеб ржаной	45,00	2,02	0,31	22,41	96,30	0,54	0,00	0,00	0,00	0,41	10,35	47,70	11,25	1,39	0,52	0,00	
	338	Фрукты свежие (яблоки)	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	13,02	0,00	0,26	20,83	14,32	11,72	2,86	0,13	0,00	
	ПР	Кисломолочный продукт (в индивидуальной промышленной 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	
		<b>Итого</b>	<b>1235,00</b>	<b>36,77</b>	<b>37,67</b>	<b>151,61</b>	<b>1131,86</b>	<b>1,06</b>	<b>1,16</b>	<b>25,59</b>	<b>0,43</b>	<b>3,83</b>	<b>588,71</b>	<b>630,93</b>	<b>148,79</b>	<b>13,82</b>	<b>14,62</b>	<b>0,04</b>	
День 7 (вторник)																			
	81	Борщ	250	1,60	7,85	8,56	91,25	0,05	0,05	10,68	0,00	0,06	49,73	84,60	26,13	1,23	0,74	0,00	
	256	Мясо тушеное	100,00	7,32	20,38	3,83	228,00	0,18	0,06	0,11	0,00	0,38	11,93	101,40	14,13	0,93	1,40	0,01	
	302	Каша рассыпчатая (рисовая)	180,00	4,32	13,82	44,49	246,24	0,04	0,04	0,00	0,04	0,66	119,32	102,90	3,30	0,66	0,78	0,00	
	349	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,01	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	60,00	4,86	0,60	29,28	145,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,50	0,00	
	ПР	Хлеб ржаной	45,00	2,02	0,31	22,41	96,30	0,54	0,00	0,00	0,00	0,41	10,35	47,70	11,25	1,39	0,52	0,00	
	ПР	Молоко 3,2 %-ной жирности (в индивид. пром. упаковке)	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,30	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,00	0,01	
		<b>Итого</b>	<b>1035,00</b>	<b>26,58</b>	<b>49,45</b>	<b>149,98</b>	<b>1009,39</b>	<b>0,96</b>	<b>0,48</b>	<b>14,01</b>	<b>0,48</b>	<b>2,69</b>	<b>472,77</b>	<b>579,40</b>	<b>109,61</b>	<b>5,69</b>	<b>4,01</b>	<b>0,03</b>	
День 8 (среда)																			
	70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	100	1,50	1,00	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	
	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	0,06	8,25	0,00	0,20	29,20	67,58	27,28	1,13	0,00	0,00	
	234	Котлеты или биточки рыбные	110,00	9,60	17,98	13,71	165,06	0,06	0,10	1,21	0,21	0,00	56,27	160,00	3,70	1,06	1,24	0,00	
	125	Картофель отварной	180,00	3,31	6,50	23,00	163,80	0,19	0,13	24,57	0,10	0,00	123,27	115,00	34,61	1,39	0,48	0,00	
	342	Компот из фруктов	200,00	0,12	0,10	27,50	111,38	0,01	0,01	0,90	0,00	0,00	14,18	0,03	5,14	1,27	0,00	0,00	
	ПР	Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	29,28	145,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,50	0,00	

	ПР	Хлеб ржаной	40,00	1,80	0,28	19,92	85,60	0,48	0,00	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	0,46	0,01
	338	Фрукты свежие (груши)	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	13,02	0,00	0,26	20,83	14,32	11,72	2,86	0,13	0,01
	ПР	Сок плодово-ягодный (в индивидуальной промышленной упаковке)	200,00	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
		<b>Итого</b>	<b>1240,00</b>	<b>24,28</b>	<b>29,70</b>	<b>167,57</b>	<b>950,09</b>	<b>0,99</b>	<b>0,34</b>	<b>60,71</b>	<b>0,31</b>	<b>2,26</b>	<b>287,30</b>	<b>481,52</b>	<b>121,36</b>	<b>13,08</b>	<b>2,96</b>	<b>0,02</b>
День 9 (четверг)																		
	104	Суп с мясными фрикадельками	250	2,20	7,50	15,40	106,00	0,12	0,07	0,11	0,00	0,50	29,70	72,22	29,60	1,15	1,25	0
	267	Шницель натуральный рубленый	100,00	17,60	25,07	12,13	344,53	0,12	0,83	0,69	0,40	2,00	332,00	196,50	27,71	3,49	3,09	0,01
	303	Каша вязкая (пшеничная)	180,00	4,80	5,09	29,46	182,88	0,03	0,20	0,00	0,00	0,33	135,88	161,60	2,16	0,44	1,19	0,00
	349	Компот из сухофруктов	200,00	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	60,00	4,86	0,60	29,28	145,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,50	0,00
	ПР	Хлеб ржаной	40,00	1,80	0,28	19,92	85,60	0,48	0,00	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	0,46	0,01
	ПР	Кисломолочный продукт (в индивидуальной промышленной 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
		<b>Итого</b>	<b>1010,00</b>	<b>36,68</b>	<b>43,04</b>	<b>134,55</b>	<b>1038,41</b>	<b>0,87</b>	<b>1,33</b>	<b>2,02</b>	<b>0,47</b>	<b>4,37</b>	<b>670,22</b>	<b>632,02</b>	<b>110,27</b>	<b>7,70</b>	<b>7,36</b>	<b>0,03</b>
День 10 (пятница)																		
	82	Борщ с капустой и картофелем	250,00	1,80	7,85	10,93	103,75	0,05	0,05	10,68	0,00	0,06	49,73	84,60	26,13	1,23	0,74	0,01
	261	Печень, гушениная в соусе	120,00	16,20	11,04	4,57	190,80	0,23	1,68	34,60	0,00	6,00	30,70	188,70	17,76	5,66	5,16	0,02
	205	Макаронные изделия отварные с овощами	180,00	5,17	7,19	28,52	188,40	0,07	0,03	2,70	0,00	0,00	194,16	80,88	1,70	1,03	1,14	0,00
	376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,00
	ПР	Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	29,28	145,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,50	0,00
	ПР	Хлеб ржаной	40,00	1,80	0,28	19,92	85,60	0,48	0,00	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	0,46	0,01
	ПР	Кондитерское изделие (вафли молочные)	35,00	2,38	11,34	19,46	191,45	0,10	0,22	0,00	0,29	5,00	11,00	37,59	0,00	0,17	0,00	0,00
	ПР	Молоко 3,2 %-ной жирности (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,30	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,00	0,01
		<b>Итого</b>	<b>1085,00</b>	<b>38,08</b>	<b>44,72</b>	<b>137,08</b>	<b>1085,00</b>	<b>0,63</b>	<b>0,69</b>	<b>31,81</b>	<b>0,69</b>	<b>6,96</b>	<b>557,89</b>	<b>655,97</b>	<b>138,68</b>	<b>12,11</b>	<b>2,61</b>	<b>0,05</b>
Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Витамины			Минеральные вещества									
			Б	Ж	У	кКал	В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк	Йод	
		Итого за день по СанПиН	90	92,00	383,00	2720,00	1,40	1,60	70,00	0,70	10,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00	10,00	0,10	
		<b>убед 35 %</b>	<b>31,5</b>	<b>32,3</b>	<b>134,05</b>	<b>952</b>	<b>0,48</b>	<b>0,58</b>	<b>24,5</b>	<b>0,25</b>	<b>3,5</b>	<b>400</b>	<b>420</b>	<b>105</b>	<b>6,3</b>	<b>3,5</b>	<b>0,035</b>	
		<b>Среднее за 10 дней (фактич.)</b>	<b>31,93</b>	<b>35,44</b>	<b>136,61</b>	<b>961,49</b>	<b>0,88</b>	<b>0,59</b>	<b>29,05</b>	<b>0,52</b>	<b>3,74</b>	<b>423,54</b>	<b>523,50</b>	<b>116,72</b>	<b>9,21</b>	<b>5,04</b>	<b>0,03</b>	