

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник управления образования
администрации муниципального образования

Староминский район

Н.В.Пазухина

« 16 » 08 2023 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ № 1

им. И. Ф. Вараввы

Е. В. Куктича



« 16 » 08 2023 г.

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

(обеды)

Меню обедов для обучающихся 12 лет и старше (сезон лето-осень)

Пищевая ценность ОБЕД

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					Йод
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк	
День 1 (понедельник)																	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250.00	1.77	4.95	7.90	83.23	0.06	0.05	15.78	0.00	0.50	49.25	49.00	22.13	0.83	0.56	0.01
260	Гуляш	100.00	14.55	16.79	2.88	220.79	0.03	0.10	0.91	0.00	0.38	21.80	154.15	22.00	3.05	4.08	0.04
303	Каша вязкая (перловая)	180.00	3.84	6.24	24.96	171.36	0.07	0.02	0.00	0.00	0.38	32.18	133.44	19.19	0.70	0.00	0.00
376	Чай с сахаром	200	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
ПР	Хлеб пшеничный	65.00	4.39	0.55	32.60	152.36	0.07	0.02	0.00	0.00	0.72	13.00	42.25	9.10	0.72	0.00	0.00
ПР	Хлеб ржаной	40.00	2.66	0.48	16.74	81.92	0.22	0.14	0.28	0.00	0.22	51.10	87.50	28.00	1.96	0.00	0.02
338	Фрукты свежие (яблоки)	130.00	0.54	0.54	13.87	57.72	0.04	0.01	5.42	0.00	0.36	27.08	19.83	15.34	0.54	0.52	0.00
ПР	Сок плодово-ягодный (в индивидуал. пром. упаковке)	200.00	1.00	0.00	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
	Итого	1165.00	28.81	29.57	129.57	912.77	0.52	0.36	26.42	0.00	2.74	219.54	502.99	125.17	22.65	5.22	0.07
День 2 (вторник)																	
71	Овощи свежие (огурцы)	100.00	0.70	0.10	1.89	14.10	0.03	0.02	4.87	0.00	0.10	16.90	29.83	13.92	0.50	0.16	0.00
98	Суп крестьянский с крупой	250.00	1.48	4.92	6.09	74.56	0.04	0.03	9.88	0.00	0.60	35.88	33.63	14.18	0.58	0.85	0.03
227	Рыба припущенная	110.00	19.28	8.36	0.90	155.95	0.06	0.11	1.89	0.49	2.28	43.37	183.07	21.12	0.59	0.41	0.27
312	Картофельное пюре	180.00	4.15	6.51	27.66	247.03	0.19	0.15	24.54	0.00	0.24	50.04	117.29	37.63	1.37	0.77	0.00
349	Компот из сухофруктов	200.00	0.66	0.09	32.01	106.00	0.02	0.02	0.73	0.00	0.00	32.48	23.44	17.46	0.69	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	70.00	4.73	0.60	35.11	164.08	0.07	0.02	0.00	0.00	0.77	14.00	45.50	9.80	0.77	0.00	0.00
ПР	Хлеб ржаной	45.00	2.99	0.54	18.83	92.16	0.25	0.16	0.32	0.00	0.25	57.49	98.44	31.50	2.21	0.00	0.05
	Итого	955.00	33.99	21.12	122.48	853.88	0.66	0.51	42.22	0.49	4.24	250.16	531.20	145.61	6.71	2.19	0.34
День 3 (среда)																	
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	6.18	5.52	15.54	136.56	0.12	0.07	11.07	0.00	0.50	29.70	72.22	29.60	1.15	1.25	0.07
ТК	Птица в соусе с томатами	110.00	24.98	20.71	0.08	286.57	0.08	0.17	2.69	1.16	0.39	56.49	193.57	24.91	2.21	0.00	0.00
143	Рагу из овощей	180.00	3.03	18.84	14.75	240.72	0.10	0.10	21.45	0.79	0.00	63.69	77.14	27.87	1.02	0.48	0.03
342	Компот из фруктов	200.00	0.12	0.10	27.50	111.38	0.01	0.01	2.07	0.00	0.00	16.20	7.20	7.51	0.89	0.07	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	65.00	4.39	0.55	32.60	152.36	0.07	0.02	0.00	0.00	0.72	13.00	42.25	9.10	0.72	0.00	0.00
ПР	Хлеб ржаной	45.00	2.99	0.54	18.83	92.16	0.25	0.16	0.32	0.00	0.25	57.49	98.44	31.50	2.21	0.00	0.05
ПР	Кисломолочный продукт (в индивидуал. пром. упаковке)	180	4.14	4.42	5.66	90.18	0.05	0.24	0.72	0.04	0.00	146.40	115.80	16.80	0.12	0.96	10.80
	Итого	1050.00	45.83	50.68	114.96	1109.92	0.67	0.75	38.31	1.99	1.85	382.97	606.62	147.29	8.32	2.76	10.94
День 4 (четверг)																	
71	Овощи свежие (помидоры)	100.00	0.70	0.10	1.89	21.40	0.03	0.02	4.87	0.00	0.10	16.90	29.83	13.92	0.50	0.16	0.00
96	Рассольник по-ленинградски	250.00	2.02	5.09	11.98	101.81	0.09	0.06	8.38	0.00	0.50	29.15	56.73	24.18	0.93	0.47	0.05
258	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	200	18.84	21.01	17.72	335.32	0.12	0.16	6.18	0.00	0.00	37.12	246.75	48.66	4.16	0.00	0.00
342	Компот из фруктов	200.00	0.12	0.10	27.50	111.38	0.01	0.01	2.07	0.00	0.00	16.20	7.20	7.51	0.89	0.07	0.01
ПР	Хлеб пшеничный	65.00	4.39	0.55	32.60	152.36	0.07	0.02	0.00	0.00	0.72	13.00	42.25	9.10	0.72	0.00	0.00
ПР	Хлеб ржаной	45.00	2.99	0.54	18.83	92.16	0.25	0.16	0.32	0.00	0.25	57.49	98.44	31.50	2.21	0.00	0.05
338	Фрукты свежие (яблоки)	125.00	0.52	0.52	13.33	55.50	0.04	0.01	5.21	0.00	0.34	26.04	19.06	14.75	0.52	0.50	0.00
	Итого	985.00	29.58	27.91	123.86	869.93	0.61	0.43	27.03	0.00	1.91	195.90	500.26	149.62	9.92	1.20	0.11

День 5 (пятница)																	
84	Борщ	250.00	3.56	5.12	14.17	117.00	0.10	0.06	6.70	0.00	0.50	54.18	99.50	34.45	1.73	0.33	0.02
229	Рыба тушеная в томате с овощами	53/147	19.50	9.90	7.60	197.50	0.10	0.10	7.46	0.11	0.90	78.14	324.38	97.06	1.70	1.04	0.48
376	Чай с сахаром	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
ПР	Хлеб пшеничный	65.00	4.39	0.55	32.60	152.36	0.07	0.02	0.00	0.00	0.72	13.00	42.25	9.10	0.72	0.00	0.00
ПР	Хлеб ржаной	40.00	2.66	0.48	16.74	81.92	0.22	0.14	0.28	0.00	0.22	51.10	87.50	28.00	1.96	0.00	0.04
ТК	Пирог фруктовый "Кубанский"	80.00	4.90	6.57	54.25	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 индивид. пром. упаковке)	200.00	1.00	0.00	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
	Итого	835.00	36.07	22.64	155.99	913.90	0.59	0.40	18.54	0.24	3.74	237.14	619.57	197.30	22.08	1.63	0.54
День 6 (понедельник)																	
ПР	Зеленый горошек консервированный	100.00	2.88	2.72	5.78	59.12	0.06	0.03	9.70	0.13	0.00	23.92	61.17	20.17	0.70	0.00	0.00
99	Суп из овощей	250.00	1.59	4.99	9.15	87.87	0.07	0.05	10.38	0.00	0.30	34.85	49.28	20.75	0.78	0.58	0.01
268	Шницель мясной рубленый	100	13.75	20.17	11.93	284.23	0.03	0.07	5.18	65.33	0.23	33.78	81.83	35.35	0.97	0.58	0.01
205	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	140 / 60	4.20	4.60	24.30	155.40	0.07	0.03	2.53	0.00	0.00	18.12	47.49	16.18	0.96	0.72	0.00
342	Компот из фруктов	200.00	0.12	0.10	27.50	111.38	0.01	0.01	2.07	0.00	0.00	16.20	7.20	7.51	0.89	0.07	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	65.00	4.39	0.55	32.60	152.36	0.07	0.02	0.00	0.00	0.72	13.00	42.25	9.10	0.72	0.00	0.00
ПР	Хлеб ржаной	45.00	2.99	0.54	18.83	92.16	0.25	0.16	0.32	0.00	0.25	57.49	98.44	31.50	2.21	0.00	0.05
338	Фрукты свежие (груши)	130.00	0.54	0.54	13.87	59.15	0.04	0.01	5.42	0.00	0.36	27.08	19.83	15.34	0.54	0.52	0.00
ПР	Кисломолочный продукт (в индивид. пром. упаковке)	180	4.14	4.42	5.66	90.18	0.05	0.24	0.72	0.04	0.00	146.40	115.80	16.80	0.12	0.96	10.80
	Итого	1070.00	34.61	38.62	149.63	1091.85	0.65	0.61	36.32	65.50	1.85	370.84	523.28	172.70	7.88	3.43	10.87
День 7 (вторник)																	
81	Борщ	250	1.60	4.86	8.56	84.38	0.03	0.04	10.93	0.00	0.50	52.53	46.10	23.13	1.10	0.74	0.07
256	Мясо тушеное в соусе	100.00	7.33	20.39	3.84	228.14	0.18	0.06	0.11	0.00	0.38	11.93	79.23	14.13	0.93	1.40	0.03
302	Каша рассыпчатая (рисовая)	180.00	4.29	8.81	44.50	274.46	0.04	0.04	0.00	0.45	0.66	19.32	93.46	31.64	0.66	0.78	0.00
349	Компот из сухофруктов	200.00	0.66	0.09	32.01	106.00	0.02	0.02	0.73	0.00	0.00	32.48	23.44	17.46	0.69	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	65.00	4.39	0.55	32.60	152.36	0.07	0.02	0.00	0.00	0.72	13.00	42.25	9.10	0.72	0.00	0.00
ПР	Хлеб ржаной	40.00	2.66	0.48	16.74	81.92	0.22	0.14	0.28	0.00	0.22	51.10	87.50	28.00	1.96	0.00	0.04
ПР	Молоко 3,2 %-ной жирности (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	5.00	5.00	13.60	106.60	0.08	0.30	2.60	0.40	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20	0.00	0
	Итого	1035.00	25.92	40.18	151.84	1033.86	0.63	0.62	14.65	0.85	2.47	420.36	551.97	151.45	6.26	2.92	0.14
День 8 (среда)																	
71	Овощи свежие (огурцы)	100.00	0.70	0.10	1.89	14.10	0.03	0.02	4.87	0.00	0.10	16.90	29.83	13.92	0.50	0.16	0.00
103	Суп с макаронными изделиями	250	2.38	5.08	12.90	106.81	0.06	0.02	0.95	0.00	0.20	27.30	36.77	15.22	0.72	0.21	0
234	Котлеты или биточки рыбные	110.00	9.61	7.98	13.71	165.06	0.06	0.10	1.21	0.21	0.55	56.27	126.93	37.90	1.06	1.24	1.18
125	Картофель отварной	180.00	3.43	6.74	23.84	169.71	0.19	0.13	24.57	0.10	0.00	23.27	95.01	34.61	1.39	0.48	0.00
343	Компот из фруктов	200.00	0.12	0.10	27.50	111.38	0.01	0.01	2.07	0.00	0.00	16.20	7.20	7.51	0.89	0.07	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	65.00	4.39	0.55	32.60	152.36	0.07	0.02	0.00	0.00	0.72	13.00	42.25	9.10	0.72	0.00	0.00
ПР	Хлеб ржаной	40.00	2.66	0.48	16.74	81.92	0.22	0.14	0.28	0.00	0.22	51.10	87.50	28.00	1.96	0.00	0.04
338	Фрукты свежие (яблоки)	125.00	0.52	0.52	13.33	55.50	0.04	0.01	5.21	0.00	0.34	26.04	19.06	14.75	0.52	0.50	0.00
ПР	Сок плодово-ягодный (в индивид. пром. упаковке)	200.00	1.00	0.00	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
	Итого	1270.00	24.81	21.54	162.73	941.77	0.71	0.46	43.16	0.31	2.33	244.10	458.57	169.02	10.56	2.69	1.22
День 9 (четверг)																	
104	Суп с мясными фрикадельками	250/20	6.18	5.52	15.54	136.56	0.12	0.07	11.07	0.00	0.50	29.70	72.22	29.60	1.15	1.25	0.07
267	Шницель натуральный рубленый	100.00	17.60	25.07	12.13	344.53	0.12	0.24	0.00	0.60	0.40	24.44	278.64	43.07	5.08	2.48	0.08
302	Каша вязкая (пшеничная)	180.00	3.84	6.24	24.96	171.36	0.07	0.02	0.00	0.00	0.38	32.18	133.44	19.19	0.70	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	0.00	32.48	23.44	17.46	0.69	0.00	0.00

	ПР Хлеб пшеничный	65.00	4.39	0.55	32.60	152.36	0.07	0.02	0.00	0.00	0.72	13.00	42.25	9.10	0.72	0.00	0.00
	ПР Хлеб ржаной	40.00	2.66	0.48	16.74	81.92	0.22	0.14	0.28	0.00	0.22	51.10	87.50	28.00	1.96	0.00	0.04
	ПР Кисломолочный продукт (в индивид. пром. упаковке)	180	4.14	4.42	5.66	90.18	0.05	0.24	0.72	0.04	0.00	146.40	115.80	16.80	0.12	0.96	10.80
	Итого	1035.00	39.47	42.37	139.64	1082.91	0.67	0.75	12.80	0.64	2.21	329.30	753.29	163.21	10.41	4.69	10.99
	День 10 (пятница)																
82	Борщ с капустой и картофелем	250.00	1.80	4.92	10.93	95.20	0.05	0.05	10.68	0.00	0.50	49.73	54.60	26.13	1.23	0.74	0.07
261	Печень, тушенная в соусе сметанном	120.00	15.96	10.56	6.84	187.20	0.10	0.08	15.00	0.68	2.04	36.96	108.67	18.48	5.92	0.52	0.00
205	Макаронные изделия отварные с овощами	180.00	6.14	7.11	33.85	217.70	0.09	0.04	3.22	0.00	0.07	23.04	60.38	20.58	1.22	1.35	0.00
376	Чай с сахаром	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
	ПР Хлеб пшеничный	60.00	4.05	0.51	30.09	140.64	0.06	0.02	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66	0.00	0.00
	ПР Хлеб ржаной	40.00	2.66	0.48	16.74	81.92	0.22	0.14	0.28	0.00	0.22	51.10	87.50	28.00	1.96	0.00	0.04
	ПР Кондитерское изделие (вафли молочные)	35.00	2.18	11.34	22.96	202.60	0.04	0.06	0.00	0.28	3.47	10.14	37.59	7.69	0.64	0.00	0.00
	ПР Молоко 3,2 %-ной жирности (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	5.00	5.00	13.60	106.60	0.08	0.30	2.60	0.40	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20	0.00	0
	Итого	1085.00	37.85	39.93	145.41	1092.32	0.63	0.69	31.81	1.36	6.96	434.07	570.54	138.68	23.89	2.63	0.11
	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
	обед 35 %		31.5	32.2	134.05	952	0.49	0.56	24.5	0.245	3.5	420	420	105	6.3	3.5	0.035
	Среднее за 10 дней (фактич.)		33.69	33.46	139.61	990.31	0.63	0.56	29.13	7.14	3.03	308.44	561.83	156.01	12.87	2.94	3.53