

«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.Кухтина

2023 г.



**Единое муниципальное десятидневное
циклическое меню для организации питания
обучающихся в возрасте 7-11 лет
(на период лето-осень)**

(обеды)

Меню обедов для обучающихся 7-11 лет (сезон лето-осень)

Пищевая ценность ОБЕД

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Витамины					Минеральные вещества					Цинк	Иод
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)			
День 1 (понедельник)																		
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	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	90	13.09	22.00	2.60	198.90	0.03	0.10	0.91	0.00	0.00	21.80	245.24	20.05	2.78	0.45	0.03	
303	Каша вязкая (перловая)	150	3.20	5.20	20.80	142.80	0.06	0.02	0.00	0.00	0.31	26.82	111.20	15.99	0.58	0.00	0	
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	60	4.05	0.51	30.09	140.64	0.07	0.02	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66	0.00	0	
ПР	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	8.37	40.96	0.11	0.07	0.14	0.00	0.11	25.55	43.75	14.00	0.98	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 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	1100	25.05	33.46	114.26	809.64	0.36	0.29	26.28	0.00	2.14	187.62	524.84	105.32	21.23	1.59	0.06	
День 2 (вторник)																		
71	Овощи свежие (огурцы)	60	0.42	0.06	1.14	8.46	0.02	0.01	2.94	0.00	0.06	10.20	18.00	8.40	0.30	0.10	0	
98	Суп крестьянский с крупой	250	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	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	0.2671429	
312	Картофельное пюре	150	3.46	5.42	23.05	205.86	0.16	0.12	20.45	0.00	0.20	41.70	97.75	31.36	1.14	0.64	0.00	
349	Компот из сухофруктов	200	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	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	93.76	0.04	0.01	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	0	
ПР	Хлеб ржаной	40	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	
	Итого	850	30.66	19.67	99.99	726.51	0.56	0.44	36.17	0.49	3.80	222.73	469.39	126.12	5.71	2.00	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	90.00	19.3	16.0	0.06	221.44	0.06	0.13	2.08	0.9	0.3	43.65	149.58	19.25	1.71	0	0	
143	Рагу из овощей	150	2.53	15.70	12.29	200.60	0.08	0.08	17.87	0.66	0.00	53.08	64.28	23.23	0.85	0.40	0.0230769	
342	Компот из фруктов	200	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	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	93.76	0.04	0.01	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	0	
ПР	Хлеб ржаной	40	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	
	Итого	790	33.49	38.14	92.19	845.66	0.53	0.43	33.37	1.56	1.46	201.73	406.78	113.19	7.00	1.72	0.13	
День 4 (четверг)																		
71	Овощи свежие (помидоры)	60	0.42	0.06	1.13	12.84	0.02	0.01	2.92	0.00	0.06	10.14	17.90	8.35	0.30	0.09	0	
96	Рассольник по-ленинградски	250	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	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	40	2.70	0.34	20.06	93.76	0.04	0.01	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	0	
ПР	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	8.37	40.96	0.11	0.07	0.14	0.00	0.11	25.55	43.75	14.00	0.98	0.00	0.2	
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	895	25.95	27.36	100.10	751.57	0.43	0.32	24.91	0.00	1.45	152.20	417.39	123.05	8.22	1.13	0.26	
День 5 (пятница)																		

	81	Борщ	250	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	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	40	2.70	0.34	20.06	93.76	0.04	0.01	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	0
	ПР	Хлеб ржаной	40	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	Широг фруктовый "Кубанский"	90	5.51	7.39	63.20	247.20	0.09	0.06	0.07	0.15	1.35	17.55	55.26	21.69	1.25	0.23	0
	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	820	35.0	23.25	152.40	882.77	0.57	0.39	18.55	0.26	3.61	234.09	609.46	196.21	21.94	1.65	0.54
		День 6 (понедельник)																
	ПР	Зеленый горошек консервированный	60	1.73	1.63	3.47	66.91	0.03	0.02	5.82	0.08	0.00	14.35	36.70	12.10	0.42	0.00	0
	99	Суп из овощей	250	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	90	12.38	18.15	10.74	255.81	0.03	0.06	4.67	58.80	0.20	30.41	73.65	31.82	0.87	0.53	0.01
	205	Макаронные изделия отварные с овощами приг	110 / 60	4.83	5.19	26.62	172.50	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	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	40	2.70	0.34	20.06	93.76	0.04	0.01	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	0
	ПР	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	8.37	40.96	0.11	0.07	0.14	0.00	0.11	25.55	43.75	14.00	0.98	0.00	0.02
	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
		Итого	790	25.21	31.18	119.78	888.34	0.40	0.25	31.02	58.88	1.41	174.56	303.89	123.30	5.88	2.42	0.05
		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	90	6.59	18.35	3.45	205.32	0.16	0.06	0.10	0.00	0.34	10.73	71.30	12.71	0.84	1.26	0.0225
	302	Каша рассыпчатая (рисовая)	150	3.58	7.34	37.08	228.72	0.03	0.03	0.00	0.37	0.55	16.10	77.88	26.36	0.55	0.65	0
	349	Компот из сухофруктов	200	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	60	4.05	0.51	30.09	140.64	0.06	0.015	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66	0.00	0
	ПР	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	8.37	40.96	0.11	0.07	0.14	0.00	0.11	25.55	43.75	14.00	0.98	0.00	0.02
	ПР	Молоко 3,2 %-ной жирности (в индивид. пром. 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	970	22.81	36.39	133.16	912.62	0.49	0.52	14.50	0.77	2.16	389.40	481.47	130.07	5.02	2.65	0.11
		День 8 (среда)																
	71	Овощи свежие (огурцы)	60	0.42	0.06	1.14	8.46	0.02	0.01	2.94	0.00	0.06	10.20	18.00	8.40	0.30	0.10	0
	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	90	7.86	6.53	11.22	135.05	0.05	0.08	0.99	0.17	0.45	46.04	103.85	31.01	0.87	1.01	0.9675
	125	Картофель отварной	150	2.86	5.61	19.86	141.42	0.16	0.11	20.48	0.09	0.00	19.39	79.18	28.84	1.16	0.40	0
	343	Компот из фруктов	200	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
	ПР	Хлеб пшеничный	60	4.05	0.51	30.09	140.64	0.06	0.015	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66	0.00	0
	ПР	Хлеб ржаной	40	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	1175	21.88	18.89	153.01	866.11	0.64	0.39	36.92	0.25	2.13	222.29	404.58	150.14	9.88	2.33	1.01
		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	90	15.84	22.56	10.92	310.08	0.11	0.22	0.00	0.54	0.36	22.00	250.78	38.76	4.57	2.23	0.072
	302	Каша вязкая (пшеничная)	150	3.20	5.20	20.80	142.80	0.06	0.02	0.00	0.00	0.50	26.82	111.20	15.99	0.58	0.00	0
	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	40	2.70	0.34	20.06	93.76	0.04	0.01	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	0
	ПР	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	8.37	40.96	0.11	0.07	0.14	0.00	0.11	25.55	43.75	14.00	0.98	0.00	0.02
	ПР	Кисломолочный продукт (в индивид. пром. упаковке)	450	11.24	12.50	23.59	225.45	0.09	0.63	1.34	0.90	0.00	558.00	149.04	63.00	0.45	1.80	0
		Итого	1220	41.15	46.45	131.29	1055.61	0.55	1.04	13.28	1.44	1.91	702.55	676.43	184.41	8.86	5.28	0.162
		День 10 (пятница)																
	82	Борщ с капустой и картофелем	250	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	100	13.3	8.8	5.7	156	0.08	0.07	12.5	0.57	1.7	30.8	90.56	15.4	4.93	0.43	0
	205	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5.17	5.99	28.52	181.42	0.072	0.036	2.712	0	0	19.42	50.88	17.34	1.03	1.14	0
	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	60	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
	ПР	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	8.37	40.96	0.11	0.07	0.14	0.00	0.11	25.55	43.75	14.00	0.98	0.00	0.2
	ПР	Кондитерское изделие (вафли молочные)	40	2.49	12.96	26.24	231.55	0.05	0.07	0.00	0.32	3.96	11.59	42.96	8.79	0.73	0.00	0
	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	1020	33.20	38.44	133.85	1012.83	0.50	0.61	28.66	1.29	6.93	400.18	504.55	119.46	21.82	2.33	0.27
		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		77	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
		обед 35 %		26.95	27.65	117.25	822.50	0.42	0.49	21.00	0.25	3.50	385.00	577.50	87.50	4.20	3.50	0.04
		Среднее за 10 дней (фактич.)		29.44	31.32	123.00	875.16	0.50	0.47	26.37	6.49	2.70	288.74	479.88	137.13	11.56	2.31	0.29