

«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)**

(завтраки)

Пищевая ценность ЗАВТРАК 12 лет и старше (Зима-весна)

		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)	
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	Чай с сахаром	200	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	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
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	98,00	47,00	0,05	0,07	13,50	0,00	0,27	10,80	37,80	56,70	0,81	0,21	0,00
	Итого	770,00	27,32	32,31	194,36	759,80	0,68	0,95	18,39	0,39	3,78	206,00	1141,21	148,42	7,05	3,34	0,03
День 2 (вторник)																	
52	Салат из свеклы 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	Тефтели мясные 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
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	0,16	1,33	0,10	0,00	26,60	92,80	15,40	0,41	0,00	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	23,16	26,39	107,40	754,50	0,55	0,73	8,65	0,88	3,30	264,10	494,75	102,87	5,65	4,23	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	Сок плодово-ягодный (в индивид. пром. упаковке)	200	0,00	0,00	23,40	94,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00
	Итого	770	25,22	26,61	100,38	757,22	0,25	0,42	25,03	0,49	4,06	418,54	560,36	109,30	7,72	3,57	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	Каша 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)	40,00	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 соленные (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	Пшеница 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	Мясорубные 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	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	650	26,11	26,69	92,46	724,97	0,29	0,91	12,84	0,40	3,66	381,85	554,33	98,14	7,42	4,03	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	60,00	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
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	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
	Итого	615	20,01	20,51	94,66	650,24	0,11	0,13	13,50	0,12	1,23	554,72	261,29	52,14	4,33	3,17	0,03
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
295	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	62,00	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 индивидуальной промышленной 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	865	30,18	40,14	101,23	883,00	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 соленные (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	Каша 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	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	Сок плодово-ягодный (в индивид. пром. 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
	Итого	870	34,87	40,58	130,61	953,12	0,29	0,45	12,86	0,32	4,07	237,19	559,60	105,29	11,82	2,94	0,03
День 9 (четверг)																	
ПР	Зеленый 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
338	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	9,80	47,00	0,05	0,07	13,50	0,00	0,27	10,80	37,80	56,70	0,81	0,21	0,01
	Итого	590	28,24	18,28	113,22	737,10	0,23	0,54	15,96	0,05	1,31	389,68	296,20	129,39	3,52	2,02	0,03
Норма по СанПиН																	
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
	Итого за день по СанПиН		90,00	92,00	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
	запас 25 %		22,50	23,00	95,75	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 за день (СРЕДНЕЕ)		27,04	27,91	119,00	715,09	0,37	0,52	17,70	0,44	3,16	304,02	502,96	92,81	6,56	3,42	0,03