

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник управления образования
администрации муниципального образования

Староминский район

Н.В.Пазухина

« 16 » 08 2023 г.

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

(завтраки)

| Меню завтраков для обучающихся 12 лет и старше (сезон лето-осень) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| Пищевая ценность ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | |
| | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | К | Кальций (мг) | Фосфор (мг) | Магний (мг) | Железо (мг) | Цинк (мг) | Йод (мг) | |
| День 1 (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром "Томатный" и маслом сливочным | 250.96 | 7.79 | 10.51 | 24.69 | 224.47 | 0.07 | 0.59 | 0.14 | 0.78 | 0.27 | 171.50 | 98.75 | 13.63 | 0.75 | 1.65 | 0.00 |
| 182 | Каша ячменная молочная (рисовая) | 230.00 | 6.85 | 6.59 | 29.33 | 204.00 | 0.09 | 0.02 | 0.19 | 0.01 | 0.00 | 21.63 | 22.88 | 5.10 | 0.07 | 1.10 | 0.00 |
| 382 | Какао с молоком | 200.00 | 4.07 | 3.50 | 17.50 | 117.78 | 0.05 | 0.18 | 1.57 | 0.24 | 0.00 | 152.20 | 124.50 | 21.34 | 0.47 | 0.50 | 0.00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 35.00 | 2.36 | 0.30 | 17.55 | 82.04 | 0.04 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.39 | 7.00 | 22.75 | 4.90 | 0.39 | 0.26 | 0.00 |
| 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 |
| | Итого | 595.00 | 21.61 | 21.44 | 102.93 | 686.01 | 0.30 | 0.81 | 7.32 | 1.04 | 1.01 | 379.41 | 288.71 | 60.30 | 2.22 | 4.03 | 0.00 |
| День 2 (вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Слопш свежле (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 |
| 259 | Даркос по-домашнему | 200.00 | 19.40 | 17.92 | 29.54 | 357.05 | 0.16 | 0.22 | 9.25 | 0.00 | 11.50 | 41.70 | 246.80 | 58.16 | 5.28 | 3.86 | 0.00 |
| 376 | Фруктовый чай | 200.00 | 0.60 | 0.40 | 10.40 | 60.46 | 0.02 | 0.04 | 3.40 | 0.00 | 0.40 | 21.20 | 22.60 | 14.60 | 3.20 | 0.12 | 0.00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40.00 | 2.70 | 0.34 | 20.06 | 93.76 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 8.00 | 26.00 | 5.60 | 0.40 | 0.30 | 0.00 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40.00 | 2.66 | 0.48 | 16.73 | 81.92 | 0.21 | 0.14 | 0.28 | 0.00 | 0.21 | 51.10 | 87.50 | 28.00 | 1.96 | 0.48 | 0.01 |
| ПР | Кисломолоочный продукт (в индивиду. 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 | 760.00 | 30.20 | 23.66 | 84.29 | 697.47 | 0.49 | 0.66 | 18.52 | 0.04 | 12.62 | 283.30 | 528.53 | 137.08 | 11.46 | 5.88 | 10.81 |
| День 3 (среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | Салат из овощей (помидоры и огурцы) | 100.00 | 1.30 | 0.23 | 4.54 | 25.43 | 0.08 | 0.04 | 20.94 | 0.00 | 0.83 | 16.75 | 31.12 | 23.94 | 1.07 | 0.17 | 0.00 |
| 273 | Коклеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным | 100.00 | 12.60 | 16.80 | 13.00 | 253.60 | 0.09 | 0.18 | 0.68 | 1.08 | 3.07 | 104.30 | 104.70 | 22.10 | 38.50 | 2.70 | 0.14 |
| 303 | Каша ячменя (ячмень) | 180.00 | 9.63 | 4.95 | 46.35 | 268.47 | 0.29 | 0.10 | 0.00 | 0.36 | 0.45 | 24.37 | 192.10 | 128.23 | 4.34 | 0.99 | 0.00 |
| 379 | Напиток кефирный на молоке | 200.00 | 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 | 35.00 | 2.36 | 0.30 | 17.55 | 82.04 | 0.04 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.39 | 7.00 | 22.75 | 4.90 | 0.39 | 0.26 | 0.00 |
| ПР | Хлеб ржаной | 35.00 | 2.33 | 0.42 | 14.64 | 71.68 | 0.18 | 0.12 | 0.25 | 0.00 | 0.18 | 44.71 | 76.56 | 24.50 | 1.72 | 0.42 | 0.01 |
| ПР | Сок плодово-ягодный (в индивиду. 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 | 850.00 | 32.12 | 25.20 | 131.01 | 879.05 | 0.73 | 0.60 | 26.47 | 1.54 | 5.22 | 331.45 | 531.25 | 225.68 | 48.95 | 4.98 | 0.15 |
| День 4 (четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из овощей (белокочанной капусты) | 100.00 | 1.31 | 0.24 | 4.55 | 27.83 | 0.08 | 0.04 | 20.95 | 0.00 | 0.83 | 16.76 | 31.12 | 23.94 | 1.08 | 0.17 | 0.00 |
| 268 | Раба запеченная под томатным соусом | 130.00 | 9.14 | 10.27 | 12.65 | 179.55 | 0.66 | 0.09 | 3.34 | 0.48 | 0.00 | 81.69 | 107.29 | 23.58 | 0.61 | 0.80 | 0.12 |
| 312 | Картофельные 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 |
| 377 | Чай с лимоном | 200.00 | 0.13 | 0.02 | 10.25 | 61.50 | 0.00 | 0.00 | 2.83 | 0.00 | 0.05 | 14.05 | 4.40 | 2.40 | 0.38 | 0.02 | 0.00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25.00 | 1.68 | 0.22 | 12.54 | 58.60 | 0.15 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.26 | 5.00 | 16.25 | 3.50 | 0.26 | 0.19 | 0.00 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40.00 | 2.66 | 0.48 | 16.73 | 81.92 | 0.21 | 0.14 | 0.28 | 0.00 | 0.21 | 51.10 | 87.50 | 28.00 | 1.96 | 0.48 | 0.01 |
| ТК | Напиток фруктовый "Школьный" | 80.00 | 4.96 | 6.88 | 38.08 | 234.08 | 0.09 | 0.08 | 2.72 | 0.99 | 0.96 | 42.72 | 64.64 | 11.68 | 0.27 | 0.40 | 0.00 |
| | Итого | 755.00 | 24.03 | 24.61 | 122.45 | 940.51 | 1.38 | 0.50 | 54.66 | 1.47 | 2.55 | 261.35 | 428.49 | 130.73 | 5.92 | 2.83 | 0.13 |
| День 5 (пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Слопш свежле (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 |
| 260 | Гуляш | 100.00 | 14.55 | 16.29 | 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 |
| 302 | Каша ячменя (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 |
| 376 | Фруктовый чай | 200.00 | 0.60 | 0.40 | 10.40 | 60.46 | 0.02 | 0.04 | 3.40 | 0.00 | 0.40 | 21.20 | 22.60 | 14.60 | 3.20 | 0.12 | 0.00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 45.00 | 3.04 | 0.39 | 22.57 | 105.48 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.47 | 9.00 | 29.25 | 6.30 | 0.45 | 0.34 | 0.00 |
| ПР | Хлеб ржаной | 35.00 | 2.33 | 0.42 | 14.64 | 71.68 | 0.18 | 0.12 | 0.25 | 0.00 | 0.18 | 44.71 | 76.56 | 24.50 | 1.72 | 0.42 | 0.01 |
| ПР | Фрукты свежие (яблоки) | 130.00 | 0.54 | 0.54 | 13.80 | 57.72 | 0.04 | 0.01 | 5.40 | 0.00 | 0.35 | 27.00 | 19.80 | 15.34 | 0.54 | 0.52 | 0.00 |
| | Итого | 790.00 | 25.59 | 24.87 | 91.13 | 708.89 | 0.41 | 0.32 | 14.83 | 0.00 | 2.28 | 172.79 | 465.63 | 118.85 | 10.15 | 5.63 | 0.05 |
| День 6 (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Слопш свежле (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 |
| 269 | Коклеты (биточки) особые | 100.00 | 10.21 | 13.42 | 10.33 | 253.69 | 0.12 | 0.13 | 0.18 | 0.14 | 0.60 | 29.40 | 125.13 | 23.35 | 1.70 | 3.31 | 0.00 |
| 143 | Рагу из овощей | 200.00 | 3.35 | 6.25 | 16.38 | 267.47 | 0.10 | 0.10 | 23.83 | 0.87 | 0.00 | 70.75 | 85.70 | 30.88 | 1.14 | 0.00 | 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 | 0.54 | 0.00 |
| ПР | Хлеб ржаной | 35.00 | 2.33 | 0.42 | 14.64 | 71.68 | 0.18 | 0.12 | 0.25 | 0.00 | 0.18 | 44.71 | 76.56 | 24.50 | 1.72 | 0.42 | 0.00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25.00 | 1.68 | 0.22 | 12.54 | 58.60 | 0.15 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.26 | 5.00 | 16.25 | 3.50 | 0.26 | 0.42 | 0.01 |
| | Итого | 660.00 | 18.33 | 20.42 | 66.17 | 726.00 | 0.58 | 0.37 | 29.15 | 1.01 | 1.14 | 177.86 | 336.27 | 97.55 | 17.37 | 4.45 | 0.01 |
| День 7 (вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Слопш свежле (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 |
| 235 | Пшеница рыхлой структуры | 120.00 | 12.25 | 8.48 | 9.28 | 162.47 | 0.05 | 0.07 | 3.61 | 0.28 | 4.98 | 70.08 | 185.44 | 27.44 | 2.36 | 0.95 | 0.00 |
| 310 | Картофель отварной | 180.00 | 3.43 | 6.74 | 23.84 | 169.71 | 0.18 | 0.11 | 25.13 | 0.00 | 0.24 | 65.68 | 95.36 | 35.06 | 1.38 | 0.70 | 0.00 |
| 349 | Коклет из суфле-фруктов | 200.00 | 0.66 | 0.09 | 32.01 | 106.00 | 0.20 | 0.40 | 8.00 | 0.00 | 11.00 | 32.00 | 29.00 | 21.00 | 6.40 | 0.78 | 0.01 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 45.00 | 3.04 | 0.39 | 22.57 | 105.48 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.47 | 9.00 | 29.25 | 6.30 | 0.45 | 0.34 | 0.00 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|--------------------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| ПР | Хлеб ржаной | 35.00 | 2.33 | 0.42 | 14.64 | 71.68 | 0.18 | 0.12 | 0.25 | 0.00 | 0.18 | 44.71 | 76.56 | 24.50 | 1.72 | 0.42 | 0.01 |
| ПР | Сок плодово - ягодный (в индивидуальной проквашенной 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 | 880.00 | 23.41 | 16.22 | 124.45 | 721.67 | 0.69 | 0.75 | 45.56 | 0.28 | 17.17 | 252.39 | 459.45 | 136.23 | 15.61 | 3.89 | 0.02 |
| Дет. 8 (среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из овощей (белокочанной капусты с морковью) | 100.00 | 1.31 | 0.24 | 4.55 | 25.00 | 0.08 | 0.04 | 20.95 | 0.00 | 0.83 | 16.76 | 31.12 | 23.94 | 1.08 | 0.17 | 0.00 |
| 278 | Феттели мажые под томатным соусом | 110.00 | 4.27 | 4.77 | 5.59 | 82.37 | 0.02 | 0.03 | 0.39 | 0.18 | 0.00 | 15.20 | 48.20 | 9.99 | 0.47 | 0.96 | 0.00 |
| 302 | Каша овсяная (гречневая) | 180.00 | 9.36 | 4.32 | 46.80 | 171.36 | 0.22 | 0.12 | 0.00 | 0.41 | 0.53 | 28.26 | 222.70 | 148.68 | 5.04 | 1.31 | 0.00 |
| 376 | Фруктовый чай | 200.00 | 0.60 | 0.40 | 10.40 | 60.46 | 0.02 | 0.04 | 3.40 | 0.00 | 0.40 | 21.20 | 22.60 | 14.60 | 3.20 | 0.12 | 0.00 |
| ПР | Хлеб ржаной | 35.00 | 2.33 | 0.42 | 14.64 | 71.68 | 0.18 | 0.12 | 0.25 | 0.00 | 0.18 | 44.71 | 76.56 | 24.50 | 1.72 | 0.42 | 0.01 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40.00 | 2.70 | 0.34 | 20.06 | 93.76 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 8.00 | 26.00 | 5.60 | 0.40 | 0.30 | 0.00 |
| ПР | Кондитерское изделие бездрожжевое (печенье сахарное) | 38.0 | 3.22 | 4.28 | 26.48 | 157.32 | 0.05 | 0.01 | 0.00 | 0.30 | 0.00 | 11.00 | 40.84 | 8.36 | 0.68 | 0.00 | 0.0 |
| | Итого | 703.00 | 23.79 | 14.77 | 128.52 | 661.95 | 0.59 | 0.36 | 24.98 | 0.90 | 2.36 | 145.13 | 468.93 | 235.67 | 12.59 | 3.28 | 0.01 |
| Дет. 9 (четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 222 | Пудинг из творога (запеченный) | 200.00 | 20.60 | 17.40 | 41.85 | 433.50 | 0.11 | 0.32 | 0.52 | 1.04 | 0.00 | 213.40 | 280.10 | 37.27 | 1.47 | 0.73 | 0.00 |
| ПР | Молоко стуженное | 25.00 | 1.87 | 0.01 | 14.23 | 81.82 | 0.01 | 0.04 | 0.25 | 0.00 | 0.00 | 79.44 | 57.39 | 8.52 | 0.05 | 0.25 | 0.00 |
| 382 | Каша с молоком | 200.00 | 4.07 | 3.50 | 17.50 | 117.78 | 0.05 | 0.18 | 1.57 | 0.24 | 0.00 | 152.20 | 124.50 | 21.34 | 0.47 | 0.50 | 0.00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50.00 | 3.38 | 0.44 | 25.08 | 117.20 | 0.06 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.56 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.56 | 0.38 | 0.00 |
| 338 | Фрукты свежие (груши) | 120.00 | 0.50 | 0.50 | 12.80 | 54.60 | 0.04 | 0.01 | 5.00 | 0.00 | 0.33 | 25.00 | 18.30 | 14.16 | 0.50 | 0.48 | 0.00 |
| | Итого | 595.00 | 30.42 | 21.85 | 111.46 | 804.90 | 0.27 | 0.57 | 7.34 | 1.28 | 0.89 | 480.04 | 512.79 | 88.29 | 3.05 | 2.34 | 0.00 |
| Дет. 10 (пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Слоенки сладкие (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 |
| ТК | Птица в соусе с томатами | 110.0 | 24.98 | 20.77 | 0.08 | 286.57 | 0.08 | 0.17 | 2.69 | 1.16 | 0.39 | 53.02 | 56.49 | 193.57 | 24.91 | 2.21 | 0.00 |
| 309 | Макаронные изделия отварные с соусом | 180.00 | 6.77 | 8.18 | 38.28 | 253.83 | 0.06 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.93 | 13.42 | 44.51 | 10.34 | 1.01 | 0.00 | 0.00 |
| 379 | Напиток кофеинный на молоке | 200.00 | 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 ржаной | 35.00 | 2.33 | 0.42 | 14.64 | 71.68 | 0.18 | 0.12 | 0.25 | 0.00 | 0.18 | 44.71 | 76.56 | 24.50 | 1.72 | 0.42 | 0.01 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 45.00 | 3.04 | 0.39 | 22.57 | 105.48 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.47 | 9.00 | 29.25 | 6.30 | 0.45 | 0.34 | 0.00 |
| ПР | Кисломолоочный продукт (в индивиду. 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 | 850.00 | 44.85 | 36.71 | 97.82 | 914.74 | 0.45 | 0.70 | 9.13 | 1.30 | 2.17 | 403.74 | 442.44 | 279.44 | 28.83 | 4.49 | 10.81 |
| 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 |
| | | загрузка 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 |
| | | Физической нагрузки (СРЕДНЕЕ) | 27.43 | 22.98 | 106.02 | 774.12 | 0.59 | 0.56 | 23.83 | 0.89 | 4.74 | 288.95 | 446.16 | 150.68 | 15.61 | 4.13 | 2.20 |