

«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 7-11 лет
(на период лето-осень)**

(завтраки)

Меню завтраков для обучающихся 7-11 лет (сезон лето-осень)																	
Пищевая ценность ЗАВТРАК																	
		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)	
День 1 (понедельник)																	
3	Бутерброд с сыром "Голландский" и маслом сливочным	20/15/5	6,23	8,41	19,75	179,61	0,05	0,47	0,11	0,62	0,22	137,20	79,00	10,90	0,60	1,32	0,00
182	Каша жидкая молочная (рисовая)	230,00	6,85	6,59	29,33	204,01	0,01	0,02	0,19	0,03	0,00	21,63	22,88	5,09	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	20,00	1,35	0,17	10,03	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	0,15	0,00
338	Фрукты свежие (яблоки)	120,00	0,50	0,50	12,80	53,28	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00
	Итого	570,00	19,00	19,17	89,41	601,56	0,18	0,69	6,87	0,89	0,77	340,03	257,68	54,29	1,86	3,55	0,00
День 2 (вторник)																	
71	Свои свежие (огурцы)	60,00	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	0,00
259	Жаркое по-домашнему	175,00	17,01	15,68	25,86	312,61	0,14	0,20	8,10	0,00	10,07	36,50	215,95	50,90	4,62	3,38	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	25,00	1,69	0,22	12,54	58,60	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00
ПР	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
ПР	Кисломолочный продукт (в индивид. пром. упаковке)	150,00	3,45	3,68	4,72	75,15	0,04	0,20	0,60	0,03	0,09	122,00	96,50	14,00	0,10	0,80	9,00
	Итого	635,00	24,83	20,33	65,12	566,48	0,38	0,54	15,21	0,03	10,93	226,84	423,99	108,90	9,72	4,89	9,02
День 3 (среда)																	
24	Салат из овощей (помидоры и огурцы)	80,00	1,05	0,19	3,64	20,48	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00
273	Котлеты рубленые из хур, запеченные с соусом молочным	90,00	11,40	15,17	11,68	228,82	0,08	0,17	0,61	0,97	2,76	93,84	94,22	19,39	34,76	2,40	0,12
303	Каша вязкая (ячневая)	150,00	8,04	4,15	38,64	224,09	0,24	0,13	0,00	0,46	0,58	31,25	246,28	164,41	5,57	1,27	0,00
379	Напиток кофейный 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	25,00	1,69	0,22	12,54	58,60	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00
ПР	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,01
ПР	Сок плодово-ягодный (в индивидуальной промышленной упаковке)	200,00	1,60	0,60	20,23	84,93	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	14,02	14,02	8,01	2,80	0,64	0,00
	Итого	770,00	27,74	22,53	111,88	761,02	0,59	0,58	22,15	1,53	4,72	309,75	540,36	245,96	45,63	4,74	0,13
День 4 (четверг)																	
45	Салат из овощей (белокачанной капусты)	80,00	1,05	0,19	3,64	62,26	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00
268	Рыба запеченная под томатным соусом	110,00	7,73	8,69	10,70	151,93	0,06	0,08	2,83	0,41	0,00	69,12	90,78	19,96	0,51	0,68	0,10
312	Картофельное пюре	150,00	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
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 ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
ТК	Пирог фруктовый "Школьный"	50,00	3,10	4,30	23,80	146,30	0,06	0,05	1,70	0,62	0,61	26,70	40,40	7,30	0,17	0,25	0,00
	Итого	615,00	17,13	18,92	81,90	679,05	0,46	0,37	44,75	1,03	1,65	196,91	312,91	97,67	4,29	2,03	0,12
День 5 (пятница)																	
71	Свои свежие (помидоры)	70,00	0,49	0,07	1,32	14,98	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,11	0,00
260	Гуляш	90,00	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
302	Каша вязкая (пшеничная)	150,00	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	0,00
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	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
338	Фрукты свежие (яблоки)	120,00	0,50	0,50	12,80	53,28	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00
	Итого	695,00	22,24	28,81	78,44	615,38	0,30	0,27	12,90	0,00	1,85	146,89	498,91	97,64	9,03	1,76	0,05
День 6 (понедельник)																	
71	Свои свежие (огурцы)	60,00	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	0,00
269	Котлеты (биточки) особые	90,00	9,19	12,08	9,30	182,66	0,11	0,11	0,16	0,13	0,54	26,46	112,61	21,03	1,53	2,98	0,00
143	Рагу из овощей	160,00	2,69	5,00	13,10	213,98	0,08	0,08	19,06	0,70	0,00	56,60	68,56	24,70	0,91	0,43	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 ржаной	25.00	1.66	0.30	10.46	51.20	0.13	0.09	0.18	0.00	0.13	31.94	54.69	17.50	1.23	0.30	0.02
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
	Итого	575.00	16.73	17.80	64.46	610.52	0.36	0.29	22.36	0.83	1.15	144.30	282.66	78.63	16.42	4.13	0.02
День 7 (вторник)																	
71	Свояи свежые (помидоры)	70.00	0.49	0.07	1.32	14.98	0.02	0.01	3.41	0.00	0.07	11.83	20.88	9.74	0.35	0.12	0.00
235	Шпинель рыбный натуральный	90.00	7.66	5.30	5.80	101.54	0.03	0.05	2.26	0.17	3.11	43.80	115.90	17.15	1.48	0.59	
310	Картофель отварной	170.00	3.32	4.88	26.00	160.28	0.17	0.10	23.73	0.00	0.23	62.04	90.06	33.11	1.30	0.66	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	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	25.00	1.66	0.30	10.46	51.20	0.13	0.09	0.18	0.00	0.13	31.94	54.69	17.50	1.23	0.30	0.02
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	795.00	17.49	10.99	115.89	612.69	0.42	0.29	34.31	0.17	4.16	204.11	344.99	108.58	8.25	2.01	0.02
День 8 (среда)																	
45	Салат из овощей (белокочанной капусты с морковью)	80.00	1.05	0.19	3.64	20.48	0.06	0.03	16.76	0.00	0.67	13.41	24.90	19.15	0.86	0.14	0.00
278	Тефтели мясные 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 вязкая (гречневая)	150.00	7.80	3.60	39.00	142.80	0.18	0.10	0.00	0.35	0.44	23.55	185.60	123.90	4.20	1.10	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	25.00	1.66	0.30	10.46	51.20	0.13	0.09	0.18	0.00	0.13	31.94	54.69	17.50	1.23	0.30	0.02
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)	25.00	2.12	2.82	17.42	103.54	0.03	0.00	0.00	0.20	0.00	7.24	26.87	5.50	0.45	0.00	0.00
	Итого	630.00	20.20	12.43	106.57	554.61	0.47	0.30	20.72	0.73	2.06	120.53	388.86	196.24	10.81	2.92	0.02
День 9 (четверг)																	
222	Пудинг из творога (запеченный)	160.00	16.48	13.92	33.48	346.80	0.10	0.26	0.42	0.83	0.00	170.72	224.08	29.82	1.18	0.59	0.00
ПР	Молоко стуженное	15.00	1.13	0.00	8.54	49.10	0.01	0.02	0.15	0.00	0.00	47.67	34.44	5.11	0.03	0.15	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	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
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	535.00	24.88	18.27	92.38	662.04	0.22	0.48	7.14	1.07	0.75	403.59	427.32	76.03	2.58	2.02	0.00
День 10 (пятница)																	
71	Свояи свежые (огурцы)	70.00	0.49	0.07	1.32	9.87	0.02	0.01	3.41	0.00	0.07	11.83	20.88	9.74	0.35	0.12	0.00
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
309	Макаронные изделия отварные с маслом	150.00	5.65	6.82	31.91	211.58	0.05	0.01	0.00	0.00	0.78	11.18	37.09	8.62	0.85	0.00	0.00
379	Напиток кофейный 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	25.00	1.66	0.30	10.46	51.20	0.13	0.09	0.18	0.00	0.13	31.94	54.69	17.50	1.23	0.30	0.02
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	Кисломолочный продукт (в индивид. пром. упаковке)	150.00	3.45	3.68	4.72	75.15	0.04	0.20	0.60	0.03	0.00	122.00	96.50	14.00	0.10	0.80	9.00
	Итого	725.00	36.15	29.71	83.23	755.90	0.35	0.58	6.87	1.03	1.80	348.90	474.74	88.71	4.76	1.92	9.02
Питательные вещества, г																	
Энергетическая ценность, ккал																	
Витамины, мг																	
Минеральные вещества, мг																	
		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	77.00	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	
	завтрак 25 %	19.25	19.75	83.75	587.50	0.30	0.35	15.00	0.18	2.50	275.00	412.50	62.50	3.00	2.50	0.03	
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)	22.64	19.90	88.93	641.92	0.37	0.44	19.33	0.73	2.98	244.16	395.24	115.27	11.34	3.00	1.84	