

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник управления образования
администрации муниципального образования
Староминский район
Н.В.Пазухина _____
«20» ноября 2024 г.



«УТВЕРЖДАЮ»



Директор МБОУ СОШ № 1
И.И.Ф.Варавва
В.Кухмина
«20» ноября 2024 г.

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

(завтраки)

Меню завтраков для обучающихся 12 лет и старше (сезон зима-весна)

		Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Йод
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
303	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	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
338	Фрукты свежие (яблоки)	120	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		790.00	27.48	32.41	108.80	765.08	0.69	0.93	13.26	0.39	4.24	230.30	1141.51	119.08	7.00	3.73	0.03

День 2 (вторник)																	
52	Салат из свёклы 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
379	Напиток кофейный на молоке	200	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	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	24.54	27.54	106.20	766.40	0.53	0.70	7.92	0.88	3.40	357.80	491.95	101.47	5.37	4.63	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
338	Фрукты свежие (яблоки)	120	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		690	25.72	27.11	89.78	716.50	0.27	0.41	26.03	0.49	4.19	429.54	564.66	115.46	5.42	4.05	0.03

День 4(четверг)																	
73	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	Какао 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	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 соленые (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	Шницель 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	Макаронные 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	Сок плодово - ягодный (в индивид. пром. упаковке)	200	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
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	850	26.11	26.69	115.86	818.97	0.31	0.93	16.85	0.40	3.86	395.87	568.35	106.15	10.22	4.07	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	145.00	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)	120	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	635	20.11	20.61	97.66	656.32	0.12	0.14	5.48	0.12	1.30	558.89	265.27	54.58	1.97	3.52	0.02

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
294	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 индивид. пром. 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	835	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 соленые (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	Какао 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
338	Фрукты свежие (яблоки)	120	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
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	790	35.37	41.08	120.01	912.40	0.31	0.44	13.85	0.32	4.20	248.17	563.88	111.44	9.52	3.38	0.03

День 9 (четверг)																	
ПР	Зелёный 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 (печенье)	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 (яблоки)	120	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	610	28.34	18.48	116.22	743.38	0.22	0.48	7.46	0.05	1.37	403.88	276.70	86.85	3.21	2.29	0.02

	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Йод
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
завтрак 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 завтрак (СРЕДНЕЕ)	27.31	28.16	111.15	793.77	0.40	0.57	17.66	0.44	3.16	360.22	533.04	100.70	6.43	3.86	0.03