

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Начальник управления образования  
администрации муниципального образования  
Староминский район  
Н.В.Пазухина



« 30 » 11 2022 г.

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

**(обеды)**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБОУ СОШ №6  
И.В. Шевцова



« 30 » 11 2022 г.

Меню обедов для обучающихся 12 лет и старше (сезон зима-весна)  
 ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк	Йод	
<b>День 1 (понедельник)</b>																		
70	Овощи натуральные соленные (помидоры)																	
98	Суп крестьянский с крупой	100	1,11	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	
227	Рыба припущенная	250,00	1,48	4,92	6,09	76,25	0,04	0,03	9,88	0,00	0,60	35,88	33,63	14,18	0,58	0,85	0,00	
312	Картофельное пюре	110,00	12,29	2,26	2,87	85,25	0,06	0,11	1,89	0,49	2,28	243,37	183,07	21,12	0,59	0,46	0,00	
349	Компот из сухофруктов	180,00	3,67	5,76	24,53	164,69	0,17	0,13	21,79	0,00	0,24	44,36	103,91	33,30	1,21	0,77	0,00	
ПП	Хлеб пшеничный	200,00	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	
ПП	Хлеб ржаной	60,00	4,86	0,60	29,28	145,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,50	0,00	
	Итого	45,00	2,02	0,31	22,41	96,30	0,54	0,00	0,00	0,00	0,41	10,35	47,70	11,25	1,39	0,52	0,00	
<b>День 2 (вторник)</b>																		
88	Шш из свежей капусты с картофелем	945,00	25,63	13,95	109,48	670,09	0,91	0,32	42,93	0,53	5,29	383,73	460,28	119,15	5,73	3,29	0,01	
260	Гуляш	250,00	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	0,05	15,78	0,00	0,50	49,25	49,00	22,13	0,83	0,56	0,01	
303	Каша вязкая (перловая)	100,00	14,55	26,00	2,89	221,00	0,03	0,10	0,91	0,00	0,38	21,80	154,15	2,00	3,05	4,08	0,04	
378	Чай с молоком	180,00	3,61	4,90	25,60	162,00	0,07	0,02	0,00	0,00	0,38	132,18	133,44	1,92	0,70	0,00	0,00	
ПП	Хлеб пшеничный	200,00	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,00	
ПП	Хлеб ржаной	60,00	4,86	0,60	29,28	145,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,50	0,00	
338	Фрукты свежие (яблоки)	40,00	1,80	0,28	19,92	85,60	0,48	0,00	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	0,46	0,01	
ПП	Сок яблочно-апельсиновый (в индивидуальной промышленной упаковке)	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,07	10,00	0,00	1,43	36,40	33,80	10,40	0,91	0,10	0,00	
	Итого	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	
<b>День 3 (среда)</b>																		
104	Суп с мясными фрикадельками																	
ТК	Птица запеченная	250,00	2,20	7,50	15,40	106,00	0,12	0,07	11,07	0,00	0,50	29,70	72,22	29,60	1,15	1,25	0,00	
143	Рагу из овощей	110,00	23,59	19,55	0,07	270,64	0,07	0,17	2,69	1,16	0,37	56,49	193,57	24,91	2,21	0,00	0,00	
342	Компот из фруктов	180,00	3,03	18,84	14,74	243,40	0,10	0,10	21,45	0,89	0,36	72,00	77,14	31,50	1,16	0,55	0,01	
ПП	Хлеб пшеничный	200,00	0,12	0,10	27,50	111,38	0,01	0,01	0,90	0,00	0,00	14,18	0,03	5,14	1,27	0,00	0,00	
ПП	Хлеб ржаной	60,00	4,86	0,60	29,28	145,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,50	0,00	
ПП	Кисломолочный продукт, (в индивидуальной промышленной упаковке), м.д.ж.2,5%	45,00	2,02	0,31	22,41	96,30	0,54	0,00	0,00	0,00	0,41	10,35	47,70	11,25	1,39	0,52	0,00	
	Итого	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	
<b>День 4 (четверг)</b>																		
70	Овощи натуральные соленные (огурцы)																	
96	Расходник Ленинградский	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	
	Итого	250,00	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	0,06	8,38	0,00	0,00	29,15	56,73	24,18	0,93	0,47	0,01	

258	Мисо духовое	200	18,84	21,01	17,72	335,32	0,08	0,35	1,08	0,09	0,46	212,70	196,19	33,87	0,15	1,25	0,01
349	Компот из сухофруктов	200,00	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
ПП	Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	29,28	145,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,50	0,00
ПП	Хлеб ржаной	45,00	2,02	0,31	22,41	96,30	0,54	0,00	0,00	0,00	0,41	10,35	47,70	11,25	1,39	0,52	0,00
Итого	Фрукты свежие (груши)	100,00	0,40	0,30	9,80	47,00	0,03	0,00	13,02	0,00	0,26	20,83	14,32	11,72	2,86	0,13	0,00
	Итого	955,00	29,14	27,41	113,69	823,47	0,84	0,52	26,02	0,13	2,39	333,64	397,74	119,49	7,11	2,94	0,03
	День 5 (пятница)																
81	Борщ																
229	Рыба тушеная в томате с овощами	250,00	1,60	7,25	8,56	91,25	0,05	0,05	10,68	0,00	0,06	49,73	84,60	26,13	1,23	0,74	0,00
376	Чай с сахаром	200,00	19,50	9,90	7,60	210,00	0,10	0,14	5,14	0,00	0,90	225,68	165,08	36,30	0,94	1,24	0,00
ПП	Хлеб пшеничный	200,00	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
ПП	Хлеб ржаной	60,00	4,86	0,60	29,28	145,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,50	0,00
ТК	Пирог фруктовый "Кубанский"	45,00	2,02	0,31	22,41	96,30	0,54	0,00	0,00	0,00	0,41	10,35	47,70	11,25	1,39	0,52	0,00
	Сок плодово-ягодный (в индивидуальной промышленной упаковке)	80,00	4,90	2,57	44,25	219,73	0,08	0,06	0,06	0,13	1,20	15,60	49,12	19,28	1,11	0,20	0,00
Итого		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	1035,00	32,95	20,65	150,50	916,28	0,85	0,27	19,92	0,13	3,43	338,48	402,32	110,77	8,41	3,24	0,01
	День 6 (понедельник)																
99	Зеленый горошек консервированный	100,00	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	9,00	0,01
267	Пшеница мясной рубленый	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	0,05	10,38	0,00	0,30	34,85	49,28	20,75	0,78	0,58	0,01
309	Макаронные изделия отварные	100	13,88	20,17	7,31	284,23	0,12	0,83	0,69	0,40	2,00	332,00	196,50	27,71	3,49	3,09	0,01
342	Компот из фруктов	200	5,68	6,10	31,30	202,90	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	7,00	94,00	28,15	1,47	0,00	0,01
ПП	Хлеб пшеничный	200,00	0,12	0,10	27,50	111,38	0,01	0,01	0,90	0,00	0,00	14,18	0,05	5,14	1,27	0,00	0,00
ПП	Хлеб ржаной	60,00	4,86	0,60	29,28	145,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,50	0,00
338	Фрукты свежие (яблоки)	45,00	2,02	0,31	22,41	96,30	0,54	0,00	0,00	0,00	0,41	10,35	47,70	11,25	1,39	0,52	0,00
Итого	Кисломологичный продукт (в индивидуальной промышленной упаковке)	100,00	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	0,00
Итого		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	1235,00	36,77	37,67	151,61	1131,86	1,06	1,16	25,59	0,43	3,83	588,71	630,93	148,79	13,82	14,62	0,04
	День 7 (вторник)																
81	Борщ																
256	Мясо тушеное	250	1,60	7,25	8,56	91,25	0,05	0,05	10,68	0,00	0,06	49,73	84,60	26,13	1,23	0,74	0,00
302	Каша рассыпчатая (рисовая)	100,00	7,32	20,38	3,83	228,00	0,18	0,06	0,11	0,00	0,38	11,93	101,40	14,13	0,93	1,40	0,01
349	Компот из сухофруктов	180,00	4,32	13,82	44,49	246,24	0,04	0,04	0,00	0,04	0,66	119,32	102,90	3,30	0,66	0,78	0,00
ПП	Хлеб пшеничный	200,00	0,66	0,09	32,01	82,60	0,02	0,03	0,62	0,04	0,52	29,44	23,80	18,40	0,62	0,07	0,01
ПП	Хлеб ржаной	60,00	4,86	0,60	29,28	145,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,50	0,00
Итого	Молоко 3,2 %-ной жирности (в индивидуальной упаковке)	45,00	2,02	0,31	22,41	96,30	0,54	0,00	0,00	0,00	0,41	10,35	47,70	11,25	1,39	0,52	0,00
Итого		200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,30	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,00	0,01
	Итого	1035,00	26,58	48,85	149,98	1009,39	0,96	0,48	14,01	0,48	2,69	472,77	579,40	109,61	5,69	4,01	0,03

День 8 (среда)																	
70	Овоши натуральные соевые (номиклоры)	100	1,10	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
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	0,06	8,25	0,00	0,20	29,20	67,58	27,28	1,13	0,00	0,00
234	Котлеты или биточки рыбные	110,00	9,60	17,98	13,71	165,06	0,06	0,10	1,21	0,21	0,00	56,27	160,00	3,70	1,06	1,24	0,00
125	Картофель отварной	180,00	3,31	6,50	23,00	163,80	0,19	0,13	24,57	0,10	0,00	123,27	115,00	34,61	1,39	0,48	0,00
342	Компот из фруктов	200,00	0,12	0,10	27,50	111,38	0,01	0,01	0,90	0,00	0,00	14,18	0,03	5,14	1,27	0,00	0,00
НР	Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	29,28	145,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,50	0,00
НР	Хлеб ржаной	40,00	1,80	0,28	19,92	85,60	0,48	0,00	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	0,46	0,01
338	Фрукты свежие (груши)	100,00	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
НР	Сок яблочно-вишневый (в индивидуальной промышленной 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		1240,00	23,88	28,80	167,57	950,09	0,99	0,34	60,71	0,31	2,26	287,30	481,52	121,36	13,08	2,96	0,02
День 9 (четверг)																	
104	Суп с мясными фрикадельками	250	2,20	7,50	15,40	106,00	0,12	0,07	0,11	0,00	0,50	29,70	72,22	29,60	1,15	1,25	0
267	Шницель натуральный рубленый	100,00	17,60	25,07	12,13	344,53	0,12	0,83	0,69	0,40	2,00	332,00	196,50	27,71	3,49	3,09	0,01
303	Каша вязкая (пшеничная)	180,00	4,80	5,09	29,46	182,88	0,03	0,20	0,00	0,00	0,33	135,88	161,60	2,16	0,44	1,19	0,00
349	Компот из сухофруктов	200,00	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
НР	Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	29,28	145,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,50	0,00
НР	Хлеб ржаной	40,00	1,80	0,28	19,92	85,60	0,48	0,00	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	0,46	0,01
НР	Кисло-молочный продукт (в индивидуальной промышленной 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		1010,00	36,68	43,04	134,55	1038,41	0,87	1,33	2,02	0,47	4,37	670,22	632,02	110,27	7,70	7,36	0,03
День 10 (пятница)																	
82	Борщ с капустой и картофелем	250,00	1,80	7,25	10,93	103,75	0,05	0,05	10,68	0,00	0,06	49,73	84,60	26,13	1,23	0,74	0,01
261	Печень, тушенная в соусе	120,00	16,20	11,04	4,57	190,80	0,23	1,68	34,60	0,00	6,00	30,70	188,70	17,76	5,66	5,16	0,02
205	Макаронные изделия отварные с овощами	180,00	5,17	7,19	28,52	188,40	0,07	0,03	2,70	0,00	0,00	194,16	80,88	1,70	1,03	1,14	0,00
392	Чай с сахаром	200,00	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	0,00
376	Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	29,28	145,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,50	0,00
НР	Хлеб ржаной	40,00	1,80	0,28	19,92	85,60	0,48	0,00	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	0,46	0,01
НР	Кондитерское изделие (вафли молочные)	35,00	2,38	11,34	19,46	191,45	0,10	0,22	0,00	0,29	5,00	11,00	37,59	0,00	0,17	0,00	0,00
НР	Молоко 3,2 %-ной жирности (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,30	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,00	0,01
Итого		1085,00	38,08	44,12	137,08	1085,00	1,07	2,28	50,61	0,69	12,08	557,89	655,97	93,39	10,47	8,00	0,05

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	90	92,00	383,00	2720,00	1,40	1,60	70,00	0,70	10,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00	10,00	0,10		
68003 73 %	31,4	33,2	133,00	959	6,43	8,52	24,5	0,25	1,5	420	420	105	6,3	2,9	0,033		
Среднее за 10 дней (фактисч.)	31,93	35,44	136,61	961,45	0,93	0,75	30,93	0,52	4,25	423,54	523,50	112,19	9,04	5,58	0,03		