

«УТВЕРЖДАЮ»

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

« 30 » _____ 2022 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ № 6
И. Р. Фещенко

« 30 » _____ 2022 г.



**Единое муниципальное десятидневное
циклическое меню для организации питания
обучающихся в возрасте 7-11 лет
(на период зима-весна)**

(завтраки)

ЗАВТРАК 7-11 лет. (Зима-весна)		Пищевые вещества			Витамины							Минеральные вещества							
ПП	Днев 1 (понедельник)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества						
						В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)			
260	Кукуруза консервированная	60	1,50	0,72	6,30	41,40	0,04	0,02	2,75	0,01	0,04	1,50	38,50	13,00	0,22	0,31	0,00		
302	Чуши	90	13,09	22,00	2,60	198,90	0,03	0,10	0,91	0,00	0,38	21,80	245,24	20,05	2,78	0,45	0,00		
376	Каша пшеничная вязкая	150	4,00	4,24	24,56	152,40	0,23	0,17	0,00	0,00	0,28	29,90	468,00	18,00	0,37	0,99	0,00		
PP	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		
PP	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01		
PP	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	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	2,80	0,13	0,00		
	Итого	645,00	21,86	27,76	80,47	601,60	0,38	0,29	16,71	0,01	1,45	95,48	812,77	77,02	7,45	2,38	0,03		
Днев 2 (вторник)																			
52	Салат из свежих отварной	60	0,84	3,60	4,96	55,68	0,01	0,02	4,01	0,00	0,00	21,36	24,48	12,47	0,80	0,00	0,00		
278	Тертого мясного под соусом	90	4,47	6,5	7,67	107,37	0,06	0,08	0,03	0,56	1,68	19,20	80,45	27,48	1,44	1,06	0,00		
303	Каша пшеничная вязкая	150	4,18	5,01	23,90	157,50	0,23	0,17	0,00	0,00	0,28	29,90	85,35	18,00	0,37	0,99	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		
PP	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,50	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01		
PP	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,01		
PP	Кисломолочный продукт (в индийск.)	150	4,35	3,75	6,30	76,50	0,04	0,20	0,60	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10	0,80	0,00		
	Итого	700	18,56	20,64	83,38	592,05	0,42	0,63	5,97	0,69	2,45	229,41	423,48	100,20	4,11	3,35	0,02		
Днев 3 (среда)																			
47	Салат из квашенной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	0,02	11,93	0,00	0,00	31,47	20,45	9,65	0,40	0,00	0,00		
258	Мясо духовое	173	16,30	18,70	15,33	290,05	0,07	0,31	0,94	0,08	0,40	184,90	256,21	29,30	1,34	1,08	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	0,00		
PP	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,50	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01		
PP	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,01		
PP	Сок яблочно-ягодный (в индийск.)	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	2,86	0,04	0,00		
	Итого	683	20,72	22,13	89,25	632,07	0,17	0,37	17,50	0,12	1,61	270,18	358,38	78,21	6,21	1,68	0,02		
Днев 4 (четверг)																			
73	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,28	0,02	0,02	2,10	0,00	0,40	23,20	30,40	16,10	0,50	0,10	0,00		
291	Шов из отварной птицы	180	15,25	9,42	32,16	274,8	0,1	0,14	1,7	0	0,3	18,9	266,8	52,3	3,53	3,5	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	25	1,18	0,18	12,45	53,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,01	
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,50	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,00	0,01	
ПР	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,06	0,02	0,00	0,13	0,00	6,58	24,99	9,27	0,48	0,00	0,00	
	Итого	510,00	25,87	19,96	97,06	670,50	0,29	0,37	5,39	0,37	1,19	211,25	490,65	92,63	5,98	5,09	0,03	
	День 5 (пятница)																	
70	Овощи натуральные соевые (помид	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,01	5,25	0,00	0,35	5,00	17,50	7,50	0,40	0,07	0,00	
267	Шиннель рубленый натуральный	90	12,50	18,15	6,58	255,81	0,11	0,62	0,36	0,41	1,80	298,85	356,85	24,94	3,14	2,78	0,00	
309	Макaronные изделия отварные	150	5,42	4,52	26,44	168,45	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,10	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	20	1,62	0,20	9,76	48,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,01	
ПР	Сок плодово - ягодный (в инд																	
ПР	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	745	21,52	23,13	95,37	691,16	0,26	0,71	13,02	0,41	3,24	354,28	492,04	89,02	8,98	3,50	0,04	
	День 6 (понедельник)																	
15	Сыр голландский (порциан)	20	5,36	5,32	0,00	68,70	0,01	0,09	0,21	0,08	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30	1,05	0,00	
182	Каша жидкая молочная	210,00	7,51	11,72	37,05	285,00	0,01	0,02	0,17	0,03	0,00	160,60	20,89	4,65	0,07	1,00	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	0,02	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,23	0,40	19,52	96,80	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	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	0,00	
	Итого	576	16,47	17,86	81,37	557,50	0,09	0,12	13,43	0,11	0,85	464,53	214,01	33,87	3,95	2,18	0,03	
	День 7 (вторник)																	
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,76	35,76	0,01	0,01	9,90	0,00	0,65	26,10	16,90	8,00	0,33	0,00	0,00	
295	Котлеты рубленые из птицы	90	14,30	13,70	13,32	234,00	0,14	0,13	0,64	0,04	0,00	42,71	57,15	15,86	2,59	0,79	0,00	
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3,26	12,50	22,66	216,00	0,16	0,11	19,97	0,25	0,00	32,56	89,06	31,46	1,20	0,80	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	0,00	
ПР	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,01	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01	
ПР	Кисломолоочный продукт (в индивид																	
ПР	пром. упаковке)	150	4,35	3,75	6,30	76,50	0,04	0,20	0,60	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10	0,80	0,00	
	Итого	695	25,63	32,30	83,45	726,16	0,40	0,45	33,94	0,32	1,14	247,91	307,91	84,57	5,58	2,88	0,02	
	День 8 (среда)																	
70	Овощи натуральные соевые (отруцы)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,01	0,05	1,75	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	0,00	0,00	
260	Гуляш	90	13,09	22,00	2,60	198,90	0,03	0,10	0,91	0,00	0,38	21,80	245,24	20,05	2,78	0,45	0,00	

171	Каша гречневая расщипчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50	0,07	0,04	2,50	0,06	0,22	9,80	50,30	18,00	2,67	0,52	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
ПП	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,50	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
ПП	Хлеб ржаной	25	1,80	0,18	12,45	53,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	Итого	550	29,77	34,98	83,22	699,92	0,22	0,38	6,75	0,30	1,54	205,67	476,00	79,24	7,23	2,48	0,02
	День 9 (четверг)																
ПП	Застывший горошек консервированный	60	1,80	0,30	4,38	34,80	0,07	0,02	0,00	0,00	0,12	21,30	56,20	18,40	1,14	0,54	0,00
232	Рыба запеченная под соусом	100,00	7,03	7,90	9,73	138,12	0,05	0,07	2,57	0,03	0,00	62,84	82,53	18,15	0,47	0,62	0,00
312	Картофельное пюре	150,00	3,06	4,80	20,44	137,25	0,16	0,12	20,45	0,00	0,20	41,70	97,75	31,36	1,14	0,64	0,00
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
ПП	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,01
ПП	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,40	4,52	27,88	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	575	16,60	17,72	89,52	588,47	0,55	0,66	24,17	0,16	3,35	382,98	345,97	97,05	4,85	2,14	0,02
	День 10 (пятница)																
222	Пудинг из творога (запеченный)	160	16,48	13,92	28,48	306,00	0,10	0,26	0,42	0,08	0,00	170,72	224,08	29,82	1,18	0,96	0,00
ПП	Слушениное молоко	30	2,25	0,06	17,04	78,00	0,00	0,07	0,96	0,08	0,00	95,10	7,40	2,90	0,08	0,01	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
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	12,20	48,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
338	Фрукты свежие (груши)	100	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	510	20,91	14,48	88,32	562,00	0,18	0,36	15,02	0,04	1,04	320,69	287,00	69,44	4,95	1,38	0,02
	<i>Норма по СанПиН</i>																
			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		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
	<i>загрузка 25 %</i>		<i>19,25</i>	<i>19,75</i>	<i>83,75</i>	<i>587,50</i>	<i>0,30</i>	<i>0,35</i>	<i>15,00</i>	<i>0,18</i>	<i>2,50</i>	<i>275,00</i>	<i>412,50</i>	<i>62,50</i>	<i>3,00</i>	<i>2,50</i>	<i>0,03</i>
	Фактический завтрак (СРЕДНЕЕ)		21,79	23,10	87,14	632,14	0,30	0,43	15,19	0,25	1,79	278,24	420,82	80,13	5,93	2,71	0,03