

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник управления образования
администрации муниципального образования

Староминский район

Н.В.Пазухина

«30» ноября 2023 г.



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

(обеды)

Меню обедов для обучающихся 7-11 лет (сезон зима-весна)																		
Пищевая ценность ОБЕД																		
№ реце птур	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины					Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк	Йод	
День 1 (понедельник)																		
70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	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	
98	Суп крестьянский с крупой	250	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	
227	Рыба припущенная	110	12,29	2,06	2,87	85,25	0,06	0,11	1,89	0,49	2,28	43,37	183,07	21,12	0,59	0,46	0,01	
312	Картофельное пюре	150	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	
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	40	3,24	0,40	19,52	96,80	0,04	0,01	0,00	0,00	0,52	9,20	34,60	13,20	0,44	0,45	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	40	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	0,00	
ПР	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		1050	28,54	18,92	101,14	695,75	0,89	0,61	40,69	0,93	4,83	413,79	612,75	143,76	5,21	3,00	0,04	
День 2 (вторник)																		
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	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	
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	2,00	2,78	0,45	0,00	
303	Каша вязкая (перловая)	150	3,01	4,09	21,36	135,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,31	26,82	111,20	1,60	0,58	0,00	0,00	
378	Чай с молоком	200	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	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,80	0,02	0,03	0,62	0,04	0,52	29,44	23,80	18,40	0,62	0,45	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	20	0,90	0,14	9,96	42,80	0,24	0,00	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62	0,23	0,00	
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	
ПР	Сок плодово-ягодный (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		1050,00	23,93	33,33	110,44	785,25	0,50	0,22	34,37	0,04	2,35	177,86	481,58	70,26	11,37	1,86	0,02	
День 3 (среда)																		
104	Суп с мясными фрикадельками	250	2,20	2,78	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	
ТК	Птица запеченная	90,00	19,3	18,5	0,06	221,44	0,06	0,14	2,2	0,95	0,3	46,22	158,38	20,38	1,81	0,46	0,01	
143	Рагу из овощей	150	2,56	15,70	12,28	202,80	0,09	0,09	20,2	0,74	0,3	60	72,66	26,26	0,97	0,46	0,01	
342	Компот из фруктов	200	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	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,80	0,02	0,03	0,62	0,04	0,52	29,44	23,80	18,40	0,62	0,07	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	40	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	0,00	
Итого		770,00	29,22	37,76	94,68	824,02	0,78	0,34	34,99	1,73	1,98	188,74	369,49	109,78	7,06	2,70	0,03	
День 4 (четверг)																		
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	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	
96	Рассольник ленинградский	250	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	Мясо духовое	200	18,84	21,01	17,72	335,32	0,08	0,35	1,08	0,09	0,46	212,70	296,19	33,87	0,15	1,25	0,01	

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	40	3,24	0,40	19,52	96,80	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,45	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	20	0,90	0,14	9,96	42,80	0,24	0,00	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62	0,23	0,00	
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	870	26,08	27,00	90,80	717,77	0,51	0,50	24,85	0,13	1,91	316,22	450,24	105,77	5,92	2,60	0,04	
День 5 (пятница)																		
81	Борщ	250	1,60	7,85	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	
229	Рыба тушеная в томате с овощами	200	19,50	9,90	7,60	210,00	0,10	0,14	5,14	0,00	0,90	125,68	165,08	36,30	0,94	1,24	0,01	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,01	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,80	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	80,00	26,00	5,60	0,44	0,45	0,00	
ПР	Хлеб ржаной	40	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	
ТК	Пирог фруктовый "Кубанский"	80	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	
ПР	Сок плодово-ягодный (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	1010,00	31,11	21,02	138,25	857,38	0,77	0,28	19,92	0,13	3,16	305,33	384,02	106,72	8,04	3,13	0,03	
День 6 (понедельник)																		
ПР	Зеленый 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	
99	Суп из овощей	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	
267	Шницель мясной рубленый	90	12,50	18,15	6,58	255,81	0,11	0,62	0,36	0,04	1,80	298,85	356,85	24,94	3,14	2,78	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	84,60	25,34	1,32	0,00	0,01	
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	0,01	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,80	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	80,00	26,00	5,60	0,44	0,45	0	
ПР	Хлеб ржаной	20	0,90	0,14	9,96	42,80	0,24	0,00	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62	0,23	0,00	
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	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	
	Итого	940,00	27,05	29,90	118,67	885,98	0,63	0,80	21,64	0,04	4,27	496,01	627,96	115,57	9,62	4,68	0,04	
День 7 (вторник)																		
81	Борщ	250	1,60	7,85	8,56	91,25	0,05	0,05	10,68	0,00	0,06	49,73	84,60	26,13	1,23	0,74	0,01	
256	Мясо тушеное	90	6,59	18,34	3,44	205,20	0,16	0,06	0,10	0,00	0,34	10,73	91,30	12,71	0,84	1,26	0,01	
302	Каша рассыпчатая (рисовая)	150	3,60	11,51	37,08	203,55	0,03	0,03	0,00	0,04	0,55	16,10	92,63	3,00	0,55	0,65	0,01	
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	60	4,86	0,60	29,28	145	0,06	0,00	0,00	0,00	0,66	120,00	39,00	8,40	0,66	0,50	0	
ПР	Хлеб ржаной	20	0,90	0,14	9,96	42,80	0,24	0,00	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62	0,23	0	
ПР	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	
	Итого	970	23,55	44,84	118,52	890,40	0,64	0,47	14,00	0,48	2,31	470,61	532,53	101,64	4,72	3,45	0,04	
День 8 (среда)																		
70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	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	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	0,06	8,25	0,00	0,00	29,20	67,58	27,28	1,13	0,00	0,00	
234	Котлеты или биточки рыбные	90	7,86	16,53	11,22	135,05	0,05	0,08	0,99	0,17	0,00	46,04	133,84	3,00	0,87	1,01	0,00	
125	Картофель отварной	150	2,76	5,42	19,17	136,50	0,16	0,11	20,48	0,09	0,00	19,39	179,17	2,88	1,16	1,40	0,01	
342	Компот из фруктов	200	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	0,01	

ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	9,96	96,80	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	80,00	26,00	5,60	0,44	0,41	0,00			
ПР	Хлеб ржаной	40	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	0,00			
338	Фрукты свежие (груши)	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	0,01			
ПР	Сок плодово-ягодный (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	1130,00	19,54	26,03	140,53	836,58	0,92	0,30	52,90	0,25	1,61	237,86	494,86	81,13	12,16	3,52	0,03			
День 9 (четверг)																				
104	Суп с мясными фрикадельками	250	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	0,01			
267	Шницель натуральный рубленный	90	12,50	18,15	6,58	255,81	0,11	0,62	0,36	0,04	1,80	298,85	356,85	24,94	3,14	2,78	0,00			
302	Каша вязкая (пшеничная)	150	4,00	4,24	24,56	152,40	0,23	0,17	0,00	0,00	0,28	29,90	468,00	1,80	0,37	0,99	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	40	3,24	0,40	9,96	96,80	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	80,00	26,00	5,60	0,44	0,41	0,00			
ПР	Хлеб ржаной	20	0,90	0,14	9,96	42,80	0,24	0,00	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62	0,23	0,02			
ПР	Кисломолочный продукт (в индивидуальной промышленной упаковке)	450	13,05	11,25	70,77	229,50	0,12	0,60	1,80	0,09	0,00	366,00	289,50	42,00	0,30	2,40	0,00			
	Итого	1200	36,09	41,68	158,03	965,91	0,88	1,50	13,85	0,13	3,72	838,49	1257,57	127,34	6,64	8,13	0,04			
День 10 (пятница)																				
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	7,85	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	100	13,5	9,2	3,81	159	0,19	1,4	28,86	0,00	5,00	25,62	323,92	14,8	4,72	4,3	0,02			
205	Макаронные изделия отварные с овощами	180	5,17	7,19	28,52	188,40	0,07	0,03	2,7	0,00	0,00	194,16	80,88	1,70	1,03	1,14	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	0,00			
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,60	29,28	145	0,06	0,00	0,00	0,00	0,66	120,00	39,00	8,40	0,66	0,50	0,00			
ПР	Хлеб ржаной	20	0,90	0,14	9,96	42,80	0,24	0,00	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62	0,23	0,01			
ПР	Кондитерское изделие (вафли молочные)	35	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			
	Итого	845,00	28,68	36,34	116,96	890,40	0,71	1,70	42,27	0,29	10,90	416,21	589,99	57,43	8,71	6,91	0,04			
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			77	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			
обед 35 %			26,95	27,65	117,25	822,50	0,42	0,49	21,00	0,25	3,50	385,00	577,50	87,50	4,20	3,50	0,04			
Среднее за 10 дней (фактич.)			27,38	27,41	118,80	834,94	0,72	0,67	29,95	0,42	3,70	386,11	580,10	101,94	7,95	4,00	0,04			