

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник управления образования
администрации муниципального образования

Староминский район

Н.В.Пазухина

« 20 » _____ 2024 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ № _____

« _____ » _____ 2024 г.

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

(обеды)

Меню обедов для обучающихся 12 лет и старше (сезон лето-осень)

Пищевая ценность ОБЕД																		
№ рецептурный	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Витамины			Минеральные вещества						
			Б	Ж	У	У	У	В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк	Йод
88	Шиш из свежей капусты с картофелем	250,00	1,77	4,95	7,90	83,23	0,06	0,05	15,78	0,00	0,50	49,25	49,00	22,13	0,83	0,56	0,01	
260	Ушиш	100,00	14,55	16,79	2,88	220,79	0,03	0,10	0,91	0,00	0,38	21,80	154,15	22,00	3,05	4,08	0,04	
392	Чай с мятой (перловая)	180,00	3,84	6,24	24,96	171,36	0,07	0,02	0,00	0,00	0,38	32,18	133,44	19,19	0,70	0,00	0,00	
	Чай с мятой	200,00	1,10	0,90	12,56	81,83	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	65,00	4,39	0,55	32,60	152,36	0,07	0,02	0,00	0,00	0,72	13,00	42,25	9,10	0,72	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40,00	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,02	
	Фрукты свежие (яблоки)	130,00	0,54	0,54	13,87	57,72	0,04	0,01	5,42	0,00	0,36	27,08	19,83	15,34	0,54	0,52	0,00	
	Сок плодово-ягодный (в индивиду. 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	1165,00	29,85	30,45	131,73	934,14	0,52	0,36	26,43	0,00	2,74	219,54	502,99	125,17	10,88	5,20	0,07	
	День 2 (вторник)																	
	Омлет свежее (огуры)	100,00	0,70	0,10	1,89	14,10	0,03	0,02	4,87	0,00	0,10	16,90	29,83	13,92	0,50	0,16	0,00	
98	Суп картофельный с вермишелью	250,00	1,48	4,92	6,09	74,56	0,04	0,03	9,88	0,00	0,60	35,88	35,63	14,18	0,58	0,85	0,03	
227	Рыба припущенная	110,00	19,28	8,36	0,90	155,95	0,06	0,11	1,89	0,49	2,28	43,37	183,07	21,12	0,59	0,41	0,27	
312	Картофельное пюре	180,00	3,68	5,76	24,33	247,03	0,17	0,13	21,79	0,00	0,11	44,36	103,91	33,30	1,21	0,54	0,01	
349	Напиток 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	
	Хлеб пшеничный	70,00	4,73	0,60	35,11	164,08	0,07	0,02	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	45,00	2,99	0,54	18,83	92,16	0,25	0,16	0,32	0,00	0,25	57,49	98,44	31,50	2,21	0,00	0,05	
	Итого	955,00	33,52	20,37	119,35	853,88	0,64	0,49	39,47	0,49	4,10	244,45	517,82	141,28	6,55	1,96	0,35	
	День 3 (среда)																	
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	6,18	5,52	15,54	136,56	0,12	0,07	11,07	0,00	0,50	29,70	72,22	29,60	1,15	1,25	0,07	
297	Пшеница в соусе с томатами	110,00	24,98	20,71	0,08	286,57	0,08	0,17	2,65	1,16	0,39	56,49	193,57	24,91	2,21	0,00	0,00	
143	Рагу из овощей	180,00	3,03	18,84	14,75	240,72	0,10	0,10	21,45	0,79	0,00	63,69	77,14	27,87	1,02	0,48	0,03	
397	Компот из фруктов	200,00	0,12	0,10	27,50	111,38	0,01	0,01	2,07	0,00	0,00	16,20	7,20	7,51	0,89	0,07	0,00	
	Хлеб пшеничный	65,00	4,39	0,55	32,60	152,36	0,07	0,02	0,00	0,00	0,72	13,00	42,25	9,10	0,72	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	45,00	2,99	0,54	18,83	92,16	0,25	0,16	0,32	0,00	0,25	57,49	98,44	31,50	2,21	0,00	0,05	
	Кисломолочный продукт (в индивиду. пром. упаковке)	180	4,14	4,42	5,66	90,18	0,05	0,24	0,72	0,04	0,00	146,40	115,80	16,80	0,12	0,96	10,80	
	Итого	1050,00	45,83	50,68	114,96	1109,92	0,67	0,75	38,31	1,99	1,85	382,97	606,62	147,29	8,32	2,76	10,94	
	День 4 (четверг)																	
	Овощи свежие (помидоры)	100,00	0,70	0,10	1,89	21,40	0,03	0,02	4,87	0,00	0,10	16,90	29,83	13,92	0,50	0,16	0,00	
96	Рассольник по-ленинградски	250,00	2,02	5,09	11,98	101,81	0,09	0,06	8,38	0,00	0,50	29,15	56,73	24,18	0,93	0,47	0,05	
258	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	200	18,84	21,01	17,72	335,32	0,12	0,16	6,18	0,00	0,00	37,12	246,75	48,66	4,16	0,00	0,00	
397	Компот из фруктов	200,00	0,12	0,10	27,50	111,38	0,01	0,01	2,07	0,00	0,00	16,20	7,20	7,51	0,89	0,07	0,00	
	Хлеб пшеничный	65,00	4,39	0,55	32,60	152,36	0,07	0,02	0,00	0,00	0,72	13,00	42,25	9,10	0,72	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	45,00	2,99	0,54	18,83	92,16	0,25	0,16	0,32	0,00	0,25	57,49	98,44	31,50	2,21	0,00	0,05	
	Фрукты свежие (яблоки)	125,00	0,52	0,52	13,33	55,50	0,04	0,01	5,21	0,00	0,34	26,04	19,06	14,75	0,52	0,50	0,00	
	Итого	885,00	28,88	27,81	121,97	848,53	0,58	0,41	22,16	0,00	1,81	179,00	470,43	135,70	9,42	1,04	0,11	
	День 5 (пятница)																	
84	Борщ	250,00	3,56	5,12	14,17	117,00	0,10	0,06	6,70	0,00	0,50	54,18	99,50	34,45	1,73	0,33	0,02	
229	Рыба тушеная в томате с овощами	53/147	19,50	9,90	7,60	197,50	0,10	0,10	7,46	0,11	0,90	78,14	324,38	97,06	1,70	1,04	0,48	
392	Чай с сахаром	200,00	1,10	0,90	12,56	60,46	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	65,00	4,39	0,55	32,60	152,36	0,07	0,02	0,00	0,00	0,72	13,00	42,25	9,10	0,72	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40,00	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,04	
	Напиток фруктовый "Кубанский"	80,00	4,90	6,57	54,25	219,73	0,08	0,06	0,06	0,13	1,20	15,60	49,12	19,28	1,11	0,20	0,00	
	Сок плодово-ягодный (в индивиду. 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	835,00	37,11	23,52	158,15	913,90	0,59	0,40	18,54	0,24	3,74	237,14	619,57	197,30	10,30	1,61	0,54	

День 6 (понедельник)																
	100,00	2,88	2,72	5,78	59,12	0,06	0,03	9,70	0,13	0,00	23,92	61,17	20,17	0,70	0,00	0,00
Зеленый горошек консервированный																
ЛП35 Суп на овощах	250,00	1,59	4,99	9,15	87,87	0,07	0,05	10,38	0,00	0,30	34,85	49,28	20,75	0,78	0,58	0,01
268 Шницель мясной рубленый	100	13,75	20,17	11,93	284,23	0,03	0,07	5,18	65,33	0,23	33,78	81,83	35,35	0,97	0,58	0,01
4 Макароны изделия открытые с овощами припущенными	140,760	4,20	4,60	24,30	155,40	0,07	0,03	2,53	0,00	0,00	18,12	47,49	16,18	0,96	0,72	0,00
397 Компот из фруктов	200,00	0,10	27,50	111,38	0,01	0,01	2,07	0,00	0,00	0,00	16,20	7,20	7,51	0,89	0,07	0,00
Хлеб пшеничный	65,00	4,39	0,55	32,60	152,36	0,07	0,02	0,00	0,00	0,72	13,00	42,25	9,10	0,72	0,00	0,00
Хлеб ржаной	45,00	2,99	0,54	18,83	92,16	0,25	0,16	0,32	0,00	0,25	57,49	98,44	31,50	2,21	0,00	0,05
Фрукты свежие (груши)	130,00	0,54	13,87	59,15	0,04	0,01	5,42	0,00	0,00	0,36	27,08	19,83	15,34	0,54	0,52	0,00
Кисломолочный продукт (в пачках, пром. упаковка)	180	4,14	4,42	5,66	90,18	0,05	0,24	0,72	0,04	0,00	146,40	115,80	16,80	0,12	0,96	10,80
Итого	970,00	31,72	35,91	143,84	1032,73	0,59	0,58	26,62	65,37	1,85	346,93	462,11	152,53	7,18	3,43	10,87
День 7 (вторник)																
81 Борщ	250	1,60	4,86	8,56	84,38	0,03	0,04	10,93	0,00	0,50	52,53	46,10	23,13	1,10	0,74	0,07
256(330) Мясное тушеное в соусе	100,00	7,33	20,39	3,84	228,14	0,18	0,06	0,11	0,00	0,38	11,93	79,23	14,13	0,93	1,40	0,03
Каша рисоватая (рисовая)	180,00	4,29	8,81	44,50	274,46	0,04	0,00	0,00	0,45	0,66	19,32	93,46	31,64	0,66	0,78	0,00
Напиток из сухофруктов	200,00	0,68	0,28	20,76	106,00	0,01	0,06	100,00	0,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63	0,02	0,40
Хлеб пшеничный	65,00	4,39	0,55	32,60	152,36	0,07	0,02	0,00	0,00	0,72	13,00	42,25	9,10	0,72	0,00	0,00
Хлеб ржаной	40,00	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,04
Молоко 2,5 %-ной жирности (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	5,00	5,00	13,60	106,60	0,08	0,30	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,00	0
Итого	785,00	24,34	35,51	132,03	949,48	0,59	0,62	102,99	0,85	1,97	356,69	485,87	114,30	5,10	2,20	0,47
День 8 (среда)																
Овощи свежие (помидоры)	100,00	0,70	0,10	1,89	21,40	0,03	0,02	4,87	0,00	0,10	16,90	29,83	13,92	0,50	0,16	0,00
Л. 147 Суп с макаронами и зеленью	250	2,38	5,08	12,90	106,81	0,06	0,02	0,95	0,00	0,20	27,30	36,77	15,22	0,72	0,21	0
234 Колбасы или ветчины рубленые	110,00	9,61	7,98	13,71	165,06	0,06	0,10	1,21	0,21	0,55	56,27	126,93	37,90	1,06	1,24	1,18
125 Картофель отварной	180,00	3,43	6,74	23,84	169,71	0,19	0,13	24,57	0,10	0,00	23,27	95,01	34,61	1,39	0,48	0,00
397 Компот из фруктов	200,00	0,12	27,50	111,38	0,01	0,01	2,07	0,00	0,00	0,00	16,20	7,20	7,51	0,89	0,07	0,00
Хлеб пшеничный	65,00	4,39	0,55	32,60	152,36	0,07	0,02	0,00	0,00	0,72	13,00	42,25	9,10	0,72	0,00	0,00
Хлеб ржаной	40,00	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,04
Фрукты свежие (яблоки)	125,00	0,52	0,52	13,33	55,50	0,04	0,01	5,21	0,00	0,34	26,04	19,06	14,75	0,52	0,50	0,00
Сок плодово-ягодный (в пачках, пром. упаковка)	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	1070,00	23,81	21,54	142,51	864,14	0,69	0,44	39,16	0,31	2,13	230,08	444,55	161,01	7,75	2,65	1,22
День 9 (четверг)																
104 Суп с мясными фрикадельками	250/20	6,18	5,52	15,54	136,56	0,12	0,07	11,07	0,00	0,50	29,70	72,22	29,60	1,15	1,25	0,07
267 Шницель натуральный рубленый	100,00	17,60	25,07	12,13	344,53	0,12	0,24	0,00	0,60	0,40	24,44	278,64	43,07	5,08	2,48	0,08
Каша вязкая (пшеничная)	180,00	3,84	6,24	24,96	171,36	0,07	0,02	0,00	0,38	0,38	32,18	133,44	19,19	0,70	0,00	0,00
349 Напиток 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
65,00 Хлеб пшеничный																
40,00 Хлеб ржаной																
Кисломолочный продукт (в пачках, пром. упаковка)	180	4,14	4,42	5,66	90,18	0,05	0,24	0,72	0,04	0,00	146,40	115,80	16,80	0,12	0,96	10,80
Итого	765,00	39,47	42,37	139,64	1082,91	0,67	0,75	12,80	0,64	2,21	329,30	753,29	163,21	10,41	4,69	10,99
День 10 (пятница)																
82 Борщ с капустой и картофелем	250,00	1,80	4,92	10,93	95,20	0,05	0,05	10,68	0,00	0,50	49,73	54,60	26,13	1,23	0,74	0,07
Печень, тушенная в соусе сметанном	120,00	15,96	10,36	6,84	187,20	0,10	0,08	15,00	0,68	2,04	36,96	108,67	18,48	5,92	0,52	0,00
205 Макароны изделия открытые с овощами	180,00	6,14	7,11	33,85	217,70	0,09	0,04	3,22	0,00	0,07	23,04	60,38	20,58	1,22	1,35	0,00
392 Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	10,06	60,46	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,00
60,00 Хлеб пшеничный																
40,00 Хлеб ржаной																
пром. Кондитерское изделие (вафли молочные)	35,00	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,04
Молоко 2,5 %-ной жирности (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	5,00	5,00	13,60	106,60	0,08	0,30	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,00	0
Итого	1065,00	37,85	39,94	145,07	1092,32	0,63	0,69	31,81	1,36	6,96	434,07	576,54	138,68	12,11	2,61	0,11

Питательные вещества	Энергетическая ценность			Витамины			Минеральные вещества			Магний (мг)	Кальций (мг)	Цинк	Йод
	Б	Ж	У	кКал	В1	В2	С	А	Е				
Итого за день по СлавЛин	90	92,00	383,00	2720,00	1,40	1,60	70,00	0,70	10,00	1200,00	300,00	18,00	0,10
обезж. 3,5 %	31,5	32,2	134,05	952	0,49	0,56	24,5	0,245	3,5	420	105	6,3	0,035
Среднее за 10 дней (фактнв.)	33,24	32,81	134,92	968,20	0,62	0,55	35,83	7,12	2,94	296,02	543,38	147,65	3,57