

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник управления образования
администрации муниципального образования
Староминский район

Н.В.Пазухина

« 10 » август 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)

(завтраки)

Меню завтраков для обучающихся 12 лет и старше (сезон лето-осень)																	
№	Наименование блюда	Пищевые вещества, г					Энергетическая ценность, ккал	Витамин, мг					Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У	В1	В2		С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)	
День 1 (понедельник)																	
3	Бухарброд с сыром "Толстяк" и маслом сливочным	257,9/6	7,79	10,51	24,69	0,07	0,59	0,14	0,78	0,27	171,50	98,75	13,63	0,75	1,65	0,00	
182	Каши овсяная с яблоком	230,00	6,83	6,59	29,33	0,09	0,02	0,19	0,03	0,00	21,63	21,63	5,10	0,07	1,10	0,00	
382	Каша овсяная с яблоком	200,00	4,07	3,50	17,50	0,04	0,01	1,97	0,24	0,00	152,20	124,50	21,34	0,47	0,50	0,00	
	ПР Хлеб пшеничный	35,00	2,36	0,30	17,55	0,04	0,01	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39	0,26	0,00	
338	Фрукты свежие (яблоки)	130,00	0,54	10,87	57,72	0,04	0,01	5,42	0,00	0,36	27,08	19,83	15,34	0,54	0,52	0,00	
Итого	898,00	21,61	21,44	102,93	686,01	0,30	0,81	7,52	1,04	1,01	379,41	288,71	60,30	2,22	4,03	0,00	
День 2 (вторник)																	
71	Овощи свежие (супы)	100,00	0,70	0,10	1,89	0,03	0,02	4,87	0,00	0,10	16,90	29,83	13,92	0,50	0,16	0,00	
259	Жаркое картофельное	200,00	19,40	17,92	29,54	0,16	0,22	9,25	0,00	11,50	41,70	246,80	58,16	5,28	3,86	0,00	
376	Фруктовый чай	200,00	0,60	10,40	60,46	0,02	0,04	0,00	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20	0,12	0,00	
	ПР Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00	
	ПР Хлеб ржаной	40,00	2,66	0,48	16,73	0,21	0,14	0,28	0,00	0,21	51,10	87,50	28,00	1,96	0,48	0,01	
	ПР Кисломолочный продукт (в виде выпечки, пром. упаковки)	180	4,14	4,42	5,66	0,05	0,24	0,72	0,04	0,00	146,40	115,80	16,80	0,12	0,96	10,80	
Итого	760,00	30,20	23,66	84,29	697,47	0,49	0,66	18,52	0,04	12,62	283,30	528,53	137,08	11,46	5,88	10,81	
День 3 (среда)																	
24	Салат из овощей (помидор и огурцы)	100,00	1,30	0,23	4,54	0,08	0,04	20,94	0,00	0,83	16,75	31,12	23,94	1,07	0,17	0,00	
273	Котлеты рубленные из кур. запеченные с соусом молочным	100,00	12,60	16,80	13,00	0,09	0,18	0,68	1,08	0,00	104,30	104,70	22,10	38,50	2,70	0,14	
303	Каша вязкая (ячневая)	180,00	9,63	4,95	46,35	0,29	0,10	0,00	0,36	0,45	24,37	192,10	128,23	4,34	0,99	0,00	
379	Напиток кофейный на молоке	200,00	2,80	2,50	14,70	0,02	0,13	0,60	0,10	0,00	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	0,00	
	ПР Хлеб пшеничный	35,00	2,36	0,30	17,55	0,04	0,01	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39	0,26	0,00	
	ПР Хлеб ржаной	35,00	2,33	0,42	14,64	0,18	0,12	0,25	0,00	0,18	44,71	76,56	24,50	1,72	0,42	0,01	
ПР Соки плодово-ягодный (в виде выпечки, пром. упаковки)	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	880,00	32,12	25,20	131,01	879,05	0,73	0,60	26,47	1,54	5,22	331,45	451,25	225,69	48,95	4,98	0,15	
День 4 (четверг)																	
45	Салат из овощей (белокочанной капусты)	100,00	1,31	0,24	4,55	0,08	0,04	20,95	0,00	0,83	16,76	31,12	23,94	1,08	0,17	0,00	
268	Рыба запеченная под томатным соусом	130,00	9,14	10,27	12,65	0,66	0,09	3,34	0,48	0,00	81,69	107,29	23,38	0,61	0,80	0,12	
312	Картофельное пюре	180,00	4,15	27,66	247,03	0,19	0,15	24,54	0,00	0,24	50,04	117,29	37,63	1,37	0,77	0,00	
377	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	10,25	0,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,05	4,40	2,40	0,38	0,02	0,00	
	ПР Хлеб пшеничный	25,00	1,68	0,22	12,54	0,04	0,00	0,00	0,00	0,26	5,00	16,25	3,50	0,26	0,19	0,00	
	ПР Хлеб ржаной	40,00	2,66	0,48	16,73	0,21	0,14	0,28	0,00	0,21	51,10	87,50	28,00	1,96	0,48	0,01	
ТК Прор. фруктовый "Пикольд"®	80,00	4,96	6,88	38,08	234,08	0,09	0,08	2,72	0,99	0,96	42,72	64,64	11,68	0,27	0,40	0,00	
Итого	755,00	24,03	24,61	122,45	940,51	1,39	0,90	54,66	1,47	2,55	261,35	428,49	130,73	5,92	2,83	0,13	
День 5 (пятница)																	
71	Овощи свежие (помидоры)	100,00	0,70	0,10	1,89	0,03	0,02	4,87	0,00	0,10	16,90	29,83	13,92	0,50	0,16	0,00	
260	Гуляш	100,00	14,55	16,79	2,88	220,79	0,03	0,10	0,91	0,00	21,80	154,15	22,00	3,05	4,08	0,04	
302	Каша вязкая (пшеничная)	180,00	3,84	6,24	24,96	0,07	0,02	0,00	0,00	0,38	32,18	133,44	19,19	0,70	0,00	0,00	
376	Фруктовый чай	200,00	0,60	0,40	10,40	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20	0,12	0,00	
	ПР Хлеб пшеничный	45,00	3,04	0,39	22,57	0,03	0,01	0,00	0,00	0,47	9,00	29,25	6,30	0,45	0,34	0,00	
	ПР Хлеб ржаной	35,00	2,33	0,42	14,64	0,18	0,12	0,25	0,00	0,18	44,71	76,56	24,50	1,72	0,42	0,01	
ПР Фрукты свежие (яблоки)	130,00	0,54	10,87	57,72	0,04	0,01	5,40	0,00	0,35	0,35	27,00	19,80	15,34	0,54	0,52	0,00	
Итого	790,00	25,59	24,87	91,13	708,89	0,41	0,32	14,83	0,00	2,25	172,79	465,63	115,85	10,15	5,63	0,05	
День 6 (понедельник)																	
71	Овощи свежие (супы)	100,00	0,70	0,10	1,89	0,03	0,02	4,87	0,00	0,10	16,90	29,83	13,92	0,50	0,16	0,00	
269	Котлеты (ветчинка) с овощами	100,00	10,21	13,42	10,33	253,69	0,12	0,13	0,18	0,60	29,40	125,13	23,35	1,70	3,31	0,00	
143	Рис с овощами	200,00	3,35	16,38	267,47	0,10	0,10	23,83	0,87	0,00	70,75	85,70	30,88	1,14	0,00	0,00	
376	Чай с лимоном	200,00	0,06	0,02	10,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	12,06	0,54	0,00	
	ПР Хлеб ржаной	35,00	2,33	0,42	14,64	0,18	0,12	0,25	0,00	0,18	44,71	76,56	24,50	1,72	0,42	0,01	
ПР Хлеб пшеничный	25,00	1,68	0,22	12,54	8,60	0,15	0,00	0,00	0,00	0,26	5,00	16,25	3,50	0,26	0,19	0,00	
Итого	660,00	18,33	20,42	66,17	726,00	0,58	0,37	29,15	1,01	1,14	177,86	336,27	97,55	17,37	4,45	0,01	
День 7 (вторник)																	
71	Овощи свежие (помидоры)	100,00	0,70	0,10	1,89	0,03	0,02	4,87	0,00	0,10	16,90	29,83	13,92	0,50	0,16	0,00	
291	Плов из отварной говядины	210,00	17,79	10,99	37,57	320,60	0,11	0,16	1,98	2,35	22,05	311,27	11,01	4,12	4,13	0,01	
349	Каша из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,01	106,00	0,40	8,00	0,00	11,00	32,00	29,00	21,00	6,40	0,78	0,01	
	ПР Хлеб пшеничный	45,00	3,04	0,39	22,57	105,48	0,03	0,01	0,00	0,47	9,00	29,25	6,30	0,45	0,34	0,00	
	ПР Хлеб ржаной	35,00	2,33	0,42	14,64	0,18	0,12	0,25	0,00	0,18	44,71	76,56	24,50	1,72	0,42	0,01	
Соки плодово-ягодный (в виде выпечки, пром. упаковки)	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	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	790,00	25,52	11,99	128,91	710,09	0,57	0,73	19,10	0,00	14,30	138,68	489,93	84,74	15,99	5,87	0,03
День 8 (средн)																
45	Сливки из сливок (белочистой) капюсы с морковью	100,00	1,31	0,24	4,55	25,00	0,08	0,04	20,95	0,00	0,83	16,76	31,12	1,08	0,17	0,00
278	Тертые мясные под томатным соусом	110,00	4,27	4,77	5,59	82,37	0,02	0,03	0,39	0,18	0,00	15,20	48,20	0,47	0,96	0,00
302	Хлеб пшеничный (прочневый)	180,00	9,36	4,32	46,80	171,36	0,22	0,12	0,00	0,41	0,53	28,26	222,60	5,04	1,31	0,00
376	Фруктовый чай	200,00	0,60	0,40	10,40	60,40	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20	0,12
35,00	Хлеб ржаной	35,00	2,33	0,42	14,64	71,68	0,18	0,12	0,25	0,00	0,18	44,71	76,56	24,50	1,72	0,00
40,00	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	93,76	0,02	0,00	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,00
38,0	Кондитерское изделие бездрожжевое (печенье сникерсе)	38,0	2,85	6,84	55,86	296,40	0,05	0,01	0,00	0,30	0,00	11,00	40,84	8,36	0,68	0,00
Итого	703,00	23,42	17,33	157,90	801,03	0,59	0,56	24,96	0,99	2,36	145,13	468,03	235,67	12,59	3,28	0,01
День 9 (средн)																
222	Пудинг из творога (зачешивай)	200,00	20,60	17,40	41,85	433,50	0,11	0,32	0,52	1,04	0,00	213,40	280,10	37,27	1,47	0,00
25,00	Молоко ступенчатое	25,00	1,87	0,01	14,23	81,82	0,01	0,04	0,25	0,00	0,00	79,44	57,39	8,52	0,25	0,00
382	Каша овсяная	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78	0,05	0,18	1,57	0,24	0,00	152,20	124,50	21,34	0,47	0,50
50,00	Хлеб пшеничный	50,00	3,38	0,44	25,08	117,20	0,06	0,02	0,00	0,00	0,56	10,00	32,50	7,00	0,56	0,00
338	Фрукты свежие (груши)	120,00	0,50	0,30	12,80	54,60	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48
Итого	595,00	30,42	21,85	111,46	804,90	0,27	0,57	7,34	1,28	0,89	480,04	512,79	88,29	3,05	2,34	0,00
День 10 (средн)																
71	Сливки свежие (сгущенные)	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	0,00
110,0	Пшеница в супе с томатыми	110,0	24,98	20,71	0,08	286,57	0,08	0,17	2,69	1,16	0,39	53,02	56,49	193,57	24,91	2,21
309	Макаронные изделия отварные с маслом	180,00	6,77	8,18	38,28	253,83	0,06	0,01	0,00	0,00	0,23	13,42	44,51	10,34	1,01	0,00
379	Напиток кофеиновый на молоке	200,00	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
35,00	Хлеб ржаной	35,00	2,33	0,42	14,64	71,68	0,18	0,12	0,25	0,00	0,18	44,71	76,56	24,50	1,72	0,01
45,00	Хлеб пшеничный	45,00	3,04	0,39	22,57	105,48	0,03	0,01	0,00	0,00	0,47	9,00	29,25	6,30	0,45	0,00
180	Кисломолочный продукт (в упаковке, пром. упаковки)	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
Итого	850,00	44,85	36,71	97,82	914,74	0,45	0,70	9,13	1,30	2,17	403,74	482,44	279,44	28,83	4,49	10,81
Итого за день по СибГБН																
закрыты 15 %		90,00	22,40	23,00	95,25	678,25	0,35	0,40	17,40	0,33	3,00	390,94	450,00	75,00	4,25	3,50
Фактически потрачено (СРЕДНЕЕ)		27,61	22,81	109,41	786,87	0,58	0,56	21,15	0,86	4,45	277,58	449,21	145,53	15,65	4,38	2,70