

«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)

№ п/п	Наименование блюда	Количество	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)	
			белки	жиры	углеводы	белки	жиры	углеводы													
День 1 (понедельник)																					
3	Бухарбад с сыром, Таласский* и маслом сливочным	257,9/6	10,51	7,79	24,69	0,59	0,14	0,27	171,50	98,75	13,63	0,75	1,65	0,00							
182	Каши ячменная молочная (пшено)	230,00	6,83	204,00	0,09	0,02	21,63	0,00	5,10	22,88	0,10	0,07	1,10	0,00							
382	Каша ячменная молочная (пшено)	200,00	4,07	17,50	1,57	0,24	152,20	0,00	21,34	0,47	0,50	0,30	0,80	0,00							
	ПР Хлеб пшеничный	35,00	2,36	82,04	0,04	0,01	22,75	0,00	4,90	0,39	0,26	0,00	0,00	0,00							
	338 Фрукты свежие (яблоки)	130,00	0,54	13,87	5,42	0,01	27,08	19,83	15,34	0,54	0,52	0,00	0,00	0,00							
	Итого	595,00	21,61	102,93	686,01	0,81	7,32	1,04	379,41	288,71	40,30	2,22	4,03	0,00							
День 2 (вторник)																					
71	Овощи свежие (супы)	100,00	0,70	0,10	1,89	0,02	4,87	0,00	16,90	29,83	13,92	0,50	0,16	0,00							
259	Жаркое картофельное	200,00	19,40	1,92	29,54	0,22	9,25	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	3,40	0,00	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	8,00	26,00	5,60	0,30	0,00	0,00							
	ПР Хлеб ржаной	40,00	2,66	0,48	16,73	0,21	0,14	0,28	51,10	87,50	28,00	1,96	0,48	0,01							
	ПР Кисломолочный продукт (в виде вып. пром. упаковки)	180	4,14	4,42	5,66	0,24	0,72	0,04	146,40	115,80	16,80	0,12	0,96	10,80							
	Итого	760,00	30,20	23,66	84,29	0,49	0,66	18,32	283,30	528,33	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	0,04	20,94	0,00	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	0,18	0,68	1,08	104,30	104,70	22,10	38,50	2,70	0,14							
303	Каши вязкая (ячменя)	180,00	9,63	4,95	46,35	0,29	0,10	0,00	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	0,13	0,60	0,10	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	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	0,25	0,00	44,71	76,56	24,50	1,72	0,42	0,01							
	ПР Соки плодово-ягодный (в виде вып. пром. упаковки)	200,00	1,00	0,00	20,23	0,02	4,01	0,00	14,02	14,02	8,01	2,80	0,04	0,00							
	Итого	880,00	32,12	25,20	131,01	0,73	0,60	26,47	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	0,04	20,95	0,00	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	0,09	3,34	0,48	81,69	107,29	23,38	0,61	0,80	0,12							
312	Каша вязкая (пшеничная)	180,00	4,15	27,66	247,03	0,19	0,15	24,54	0,00	24,37	117,29	37,63	1,37	0,77	0,00						
377	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	10,25	0,00	2,83	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	0,00	0,00	0,00	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	51,10	87,50	28,00	1,96	0,48	0,01							
	ТК Прор. фруктовый "Полковник"	80,00	4,96	6,88	38,08	0,09	2,72	0,99	42,72	64,64	11,68	0,27	0,40	0,00							
	Итого	755,00	24,03	24,61	122,45	1,39	0,50	54,66	261,35	428,49	130,73	5,92	2,83	0,13							
День 5 (пятница)																					
71	Овощи свежие (помидор)	100,00	0,70	0,10	1,89	0,02	4,87	0,00	16,90	29,83	13,92	0,50	0,16	0,00							
260	Гуляш	100,00	14,55	16,79	2,88	0,03	0,10	0,00	21,80	154,15	22,00	3,05	4,08	0,04							
302	Каши вязкая (пшеничная)	180,00	3,84	6,24	24,96	0,07	0,02	0,00	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	3,40	0,00	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	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	44,71	76,56	24,50	1,72	0,42	0,01							
	ПР Фрукты свежие (яблоки)	130,00	0,54	13,80	57,72	0,04	0,01	5,40	27,00	19,80	15,34	0,54	0,52	0,00							
	Итого	790,00	25,59	24,87	91,13	0,41	0,32	14,83	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	0,02	4,87	0,00	16,90	29,83	13,92	0,50	0,16	0,00							
269	Котлеты (ветчинка) свежие	100,00	10,21	13,42	10,33	0,13	0,18	0,14	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	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	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	44,71	76,56	24,50	1,72	0,42	0,01							
	ПР Хлеб пшеничный	25,00	1,68	0,22	12,54	0,00	0,00	0,00	5,00	16,25	3,50	0,26	0,19	0,00							
	Итого	660,00	18,33	20,42	66,17	0,58	0,37	29,15	177,86	336,27	97,55	17,37	4,45	0,01							
День 7 (вторник)																					
71	Овощи свежие (помидор)	100,00	0,70	0,10	1,89	0,02	4,87	0,00	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	0,11	0,16	1,98	22,05	311,27	11,01	4,12	4,13	0,01							
349	Каша из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,01	0,40	8,00	0,00	32,00	29,00	21,00	6,40	0,78	0,01							
	ПР Хлеб пшеничный	45,00	3,04	0,39	22,57	0,03	0,01	0,00	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	44,71	76,56	24,50	1,72	0,42	0,01							
	Соки плодово-ягодный (в виде вып. пром. упаковки)	200,00	1,00	0,00	20,23	0,02	4,01	0,00	14,02	14,02	8,01	2,80	0,04	0,00							
	Итого	200,00	1,00	0,00	20,23	0,02	4,01	0,00	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 (белокашная) капуччи с морковью	100,00	1,31	0,24	4,55	25,00	0,08	0,04	20,95	0,00	16,76	31,12	23,94	1,08	0,17	0,00
278	Тертый мясной под томатным соусом	110,00	4,27	4,77	5,59	82,37	0,02	0,03	0,39	0,18	15,20	48,20	9,99	0,47	0,96	0,00
302	Каша пшеница (пшеница)	180,00	9,36	4,32	46,80	171,36	0,22	0,12	0,00	0,41	28,26	222,60	148,68	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	21,20	22,60	14,60	3,20	0,12	0,00
35,00	Хлеб ржаной	35,00	2,33	0,42	14,64	71,68	0,18	0,12	0,25	0,00	44,71	76,56	24,50	1,72	0,42	0,01
40,00	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	93,76	0,02	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00
38,0	Кондитерское изделие бездрожжевое (печенье скарпане)	38,0	2,85	6,84	55,86	296,40	0,05	0,01	0,00	0,30	11,00	40,84	8,36	0,68	0,00	0,0
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	213,40	280,10	37,27	1,47	0,73	0,00
25,00	Молоко ступенчатое	25,00	1,87	0,01	14,23	81,82	0,01	0,04	0,25	0,00	79,44	57,39	8,52	0,05	0,25	0,00
382	Каша с яблоком	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78	0,05	0,18	1,57	0,24	152,20	124,50	21,34	0,47	0,50	0,00
50,00	Хлеб пшеничный	50,00	3,38	0,44	25,08	117,20	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,56	0,38	0,00
338	Фрукты свежие (груши)	120,00	0,50	0,30	12,80	54,60	0,04	0,01	5,00	0,00	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00
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 (суточные)	100,00	0,70	0,10	1,89	14,10	0,03	0,02	4,87	0,00	16,90	29,83	13,92	0,50	0,16	0,00
110,0	Пшеница в супе с томатом	110,0	24,98	20,71	0,08	286,57	0,08	0,17	2,69	1,16	53,02	56,49	193,57	24,91	2,21	0,00
309	Макаронные изделия отварные с маслом	180,00	6,77	8,18	38,28	253,83	0,06	0,01	0,00	0,00	13,42	44,51	10,34	1,01	0,00	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	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	0,00
35,00	Хлеб ржаной	35,00	2,33	0,42	14,64	71,68	0,18	0,12	0,25	0,00	44,71	76,56	24,50	1,72	0,42	0,01
45,00	Хлеб пшеничный	45,00	3,04	0,39	22,57	105,48	0,03	0,01	0,00	0,00	9,00	29,25	6,30	0,45	0,34	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	146,40	115,80	16,80	0,12	0,96	10,80
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 СибГФН																
закрыты 15 %		90,00	22,40	23,00	95,25	678,25	0,15	0,40	17,40	0,33	3,00	390,94	75,00	4,25	3,50	0,03
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	2,20