

«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 7-11 лет (на период лето-осень)

(завтраки)

Меню завтраков для обучающихся 7-11 лет (сезон лето-осень)		Пшеничные вещества, г		Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
		Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал	В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)	
День 1 (понедельник)																	
3	Бутерброд с сыром "Голландский" и маслом сливочным	20/15/5															
182	Каша жидкая молочная	6,23	8,41	19,75	179,61	0,05	0,47	0,11	0,62	0,22	137,20	79,00	10,90	0,60	1,32	0,00	
382	Какао с молоком	6,85	6,59	29,33	204,01	0,01	0,02	0,19	0,03	0,00	21,63	22,88	5,09	0,07	1,10	0,00	
	ПР Хлеб пшеничный	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	0,00	
338	Фрукты свежие (яблоки)	1,35	0,17	10,03	46,88	0,02	0,22	0,00	0,00	0,33	4,00	13,00	2,80	0,22	0,15	0,00	
	Итого	120,00	0,50	50,00	53,28	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	1,86	3,55	0,00	
	Итого	570,00	19,17	89,41	601,56	0,18	0,69	6,87	0,89	0,77	340,03	257,68	54,29	1,86	3,55	0,00	
День 2 (вторник)																	
71	Овощи свежие (огурцы)	60,00															
259	Жаркое по-домашнему	0,42	0,06	1,14	8,46	0,02	0,01	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	0,10	0,00	
376	Фруктовый чай	17,01	15,68	25,86	312,61	0,14	0,20	8,10	0,00	10,07	36,50	215,95	50,90	4,62	3,38	0,00	
	ПР Хлеб пшеничный	0,60	0,40	10,40	60,46	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20	0,12	0,00	
	ПР Хлеб ржаной	1,69	0,22	12,54	58,60	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00	
ПР	Кисломолочный продукт (в индивид. пром. упаковке)	25,00	1,66	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	
	Итого	150,00	3,45	3,68	4,72	75,15	0,04	0,20	0,60	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10	0,80	9,02
	Итого	635,00	24,83	20,33	65,12	0,38	0,54	15,21	0,03	10,93	226,84	423,99	108,90	9,72	4,89	9,02	
День 3 (среда)																	
24	Салат из овощей (помидоров и огурцов)	80,00															
273	Котлеты рубленные из кур. запеченные с соусом молочным	1,05	0,19	3,64	20,48	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00	
303	Каша вязкая (ячневая)	11,40	15,17	11,68	228,82	0,08	0,17	0,61	0,97	2,76	93,84	94,22	19,39	34,76	2,40	0,12	
	ПР Хлеб пшеничный	8,04	4,15	38,64	224,09	0,24	0,13	0,00	0,46	0,58	31,25	246,28	164,41	5,57	1,27	0,00	
379	Напиток кофейный на молоке	200,00	2,90	14,70	92,90	0,02	0,13	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,00	0,18	0,40	0,00	
	ПР Хлеб пшеничный	25,00	1,69	12,54	58,60	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00	
	ПР Хлеб ржаной	25,00	1,66	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,01	
ПР	Сок плодово-ягодный (в индивидуальной промышленной упаковке)	200,00	1,00	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	770,00	21,74	22,53	111,88	0,59	0,58	22,15	1,53	4,72	309,75	540,36	245,96	45,63	4,74	0,13	
День 4 (четверг)																	
45	Салат из овощей (белокачанной капусты)	80,00															
268	Рыба запеченная под томатным соусом	110,00	7,73	8,69	10,70	3,64	0,06	0,03	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00	
312	Картофельное пюре	150,00	3,46	5,42	23,05	0,16	0,12	20,45	0,00	0,20	69,12	90,78	19,96	0,51	0,68	0,10	
	ПР Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	10,25	0,00	0,00	2,83	0,00	0,05	14,05	4,40	2,40	0,38	0,02	0,00	
	ПР Хлеб ржаной	25,00	1,66	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	
	ПР Хлеб пшеничный	50,00	3,10	4,30	23,80	0,06	0,05	1,70	0,62	0,61	26,70	40,40	7,30	0,17	0,25	0,00	
	Итого	615,00	17,13	18,92	81,90	0,46	0,37	44,75	1,03	1,65	196,91	312,91	97,67	4,29	2,03	0,12	
День 5 (пятница)																	
71	Овощи свежие (помидоры)	70,00															
260	Гуляш	0,49	0,07	1,32	14,98	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,11	0,00	
302	Каша вязкая (пшеничная)	13,09	22,00	2,60	198,90	0,03	0,10	0,91	0,00	0,00	21,80	245,24	20,05	2,78	0,45	0,03	
376	Фруктовый чай	3,20	5,20	20,80	142,80	0,06	0,02	0,00	0,00	0,50	26,82	111,20	15,99	0,58	0,00	0,00	
	ПР Хлеб пшеничный	200,00	0,60	10,40	60,46	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20	0,12	0,00	
	ПР Хлеб ржаной	40,00	2,70	3,34	20,06	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00	
338	Фрукты свежие (яблоки)	25,00	1,66	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	
	Итого	120,00	0,50	50,00	53,28	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	1,86	3,55	0,00	
	Итого	695,00	22,24	28,81	78,44	0,30	0,27	12,90	0,00	1,85	146,59	498,91	97,64	9,03	1,76	0,05	
День 6 (понедельник)																	
71	Овощи свежие (огурцы)	60,00															
269	Котлеты (биточки) особые	0,42	0,06	1,14	8,46	0,02	0,01	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	0,10	0,00	
143	Рыгу из овощей	90,00	9,19	12,08	182,66	0,11	0,11	0,16	0,13	0,34	26,46	112,61	21,03	1,53	2,98	0,00	
	ПР Чай с сахаром	160,00	2,69	5,00	213,98	0,08	0,08	19,06	0,70	0,00	56,60	68,56	24,70	0,91	0,43	0,00	
	ПР Хлеб ржаной	200,00	0,06	0,02	10,40	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	12,06	0,02	0,00	
	Итого	25,00	1,66	0,30	10,46	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	

ПР	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	93,76	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00
Итого		575,00	16,73	17,80	64,46	610,52	0,36	0,29	22,36	0,83	1,15	144,30	282,66	78,63	16,42	4,13	0,02
День 7 (вторник)																	
71	Овощи свежие (помидоры)	70,00	0,49	0,07	1,32	14,98	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	0,00
291	Плов из отварной птицы	180,00	15,25	9,42	32,16	274,80	0,10	0,14	1,70	0,00	0,30	18,90	266,80	52,30	3,53	3,50	0,01
349	Компот 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
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	93,76	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	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
ПР	Сок плодово-ягодный (в инфлянд. 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		715,00	21,76	10,22	116,25	625,67	0,32	0,28	10,02	0,00	1,12	117,17	405,83	110,62	9,00	4,26	0,03
День 8 (среда)																	
45	Салат из овощей (белокочанной капусты с морковью)	80,00	1,05	0,19	3,64	20,48	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00
278	Терфель 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	9,99	0,47	0,96	0,00
302	Каша вязкая (гречневая)	150,00	7,80	3,60	39,00	142,80	0,18	0,10	0,00	0,35	0,44	23,55	185,60	123,90	4,20	1,10	0,00
376	Фруктовый чай	200,00	0,60	0,40	10,40	60,46	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20	0,12	0,00
ПР	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	93,76	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00
ПР	Кондитерское изделие бездрожжевое (печенье сахарное)	25,00	2,12	2,82	17,42	195,00	0,03	0,00	0,00	0,20	0,00	7,24	26,87	5,50	0,45	0,30	0,00
Итого		630,00	20,20	12,43	106,57	646,07	0,47	0,30	20,72	0,73	2,06	120,53	388,86	196,24	10,81	2,92	0,02
День 9 (четверг)																	
222	Пудинг из творога (запеченный)	160,00	16,48	13,92	33,48	346,80	0,10	0,26	0,42	0,83	0,00	170,72	224,08	29,82	1,18	0,59	0,00
ПР	Молоко ступенное	15,00	1,13	0,00	8,54	49,10	0,01	0,02	0,15	0,00	0,00	47,67	34,44	5,11	0,03	0,15	0,00
382	Каша с молоком	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	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	93,76	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00
338	Фрукты свежие (груши)	120,00	0,50	0,50	12,80	54,60	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00
Итого		535,00	24,88	18,27	92,38	662,04	0,22	0,48	7,14	1,07	0,75	403,59	427,32	76,03	2,58	2,02	0,00
День 10 (пятница)																	
71	Овощи свежие (огурцы)	70,00	0,49	0,07	1,32	14,98	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	0,00
ТК	Птица в соусе с томатами	90,00	19,3	16,0	0,06	221,44	0,06	0,13	2,08	0,9	0,3	43,65	149,58	19,25	1,71	0	0
309	Макропитные изделия отварные с маслом	150,00	5,65	6,82	31,91	211,58	0,05	0,01	0,00	0,00	0,78	11,18	37,09	8,62	0,85	0,00	0,00
379	Напиток кофейный 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	0,00
ПР	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	93,76	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00
ПР	Кисломолочный продукт (в инфлянд. пром. упаковке)	150,00	3,45	3,68	4,72	75,15	0,04	0,20	0,60	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10	0,80	9,00
Итого		725,00	36,15	29,71	83,23	755,90	0,35	0,58	6,87	1,03	1,80	348,90	474,74	88,71	4,76	1,92	9,02
Питательные вещества, г																	
Энергетич																	
еская																	
Витамины, мг																	
А																	
Б																	
Ж																	
З																	
У																	
Е																	
Кальций																	
Фосфор																	
Магний																	
Железо																	
Цинк																	
Йод (мг)																	
Итого за день по СанПиН																	
завтрак 25 %																	
Фактический завтрак (СРЕДНЕЕ)																	
11,41																	
3,22																	
1,84																	