

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Начальник управления образования  
администрации муниципального образования

Староминский район

Н.В.Пазухина

« 16 » 08 2023 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)																	
Пищевая ценность ЗАВТРАК																	
		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)	
День 1 (понедельник)																	
3	Бутерброд с сыром "Голландский" и маслом сливочным	20/15/5	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
182	Каша жидкая молочная (рисовая)	230,00	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
382	Какао 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	20,00	1,35	0,17	10,03	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	0,15	0,00
338	Фрукты свежие (яблоки)	120,00	0,50	0,50	12,80	53,28	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00
	Итого	570,00	19,00	19,17	89,41	601,86	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)																
259	Жаркое по-домашнему	60,00	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	175,00	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	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	1,69	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	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
	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	2,00
	Итого	635,00	24,83	20,33	65,12	566,48	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)																
273	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	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
303	Каша вязкая (ячневая)	90,00	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
379	Напиток кофейный на молоке	150,00	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
ПР	Хлеб пшеничный	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	1,69	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	Сок плодово-ягодный (в индивидуальной промышленной упаковке)	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	0,01
	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	770,00	27,74	22,53	111,88	761,02	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)																
268	Рыба запеченная под томатным соусом	80,00	1,05	0,19	3,64	62,26	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00
312	Картофельное пюре	110,00	7,73	8,69	10,70	151,93	0,06	0,08	2,83	0,41	0,00	69,12	90,78	19,96	0,51	0,68	0,10
377	Чай с лимоном	150,00	3,46	5,42	23,05	205,86	0,16	0,12	20,45	0,00	0,20	41,70	97,75	31,36	1,14	0,64	0,00
ПР	Хлеб ржаной	200,00	0,13	0,02	10,25	61,50	0,00	0,00	2,83	0,00	0,05	14,05	4,40	2,40	0,38	0,02	0,00
ТК	Пирог фруктовый "Школьный"	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
	Итого	50,00	3,10	4,30	23,80	146,30	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	679,05	0,46	0,37	44,75	1,03	1,63	196,91	312,91	97,67	4,29	2,03	0,12
День 5 (пятница)																	
71	Овощи свежие (помидоры)																
260	Гуляш	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	0,11	0,00
302	Каша вязкая (пшеничная)	90,00	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	150,00	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	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	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 (яблоки)	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
	Итого	120,00	0,50	0,50	12,80	53,28	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00
	Итого	695,00	22,24	28,81	78,44	615,38	0,30	0,27	12,90	0,00	1,85	146,59	498,91	97,64	9,03	1,76	0,05
День 6 (суббота)																	
71	Овощи свежие (огурцы)																
269	Котлеты (биточки) особые	60,00	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	Рагу из овощей	90,00	9,19	12,08	9,30	182,66	0,11	0,11	0,16	0,13	0,54	26,46	112,61	21,03	1,53	2,98	0,00
	Итого	160,00	2,69	5,00	13,10	213,98	0,08	0,08	19,06	0,70	0,00	56,60	68,56	24,70	0,91	0,43	0,00

376	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	10,40	60,46	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	12,06	0,02	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	0,02	
	Итого	875,00	16,73	17,80	64,46	610,52	0,36	0,29	23,56	0,83	1,15	144,30	252,66	78,63	16,42	4,13	0,03	
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	
235	Шницель рыбный натуральный	90,00	7,66	5,30	5,80	101,54	0,03	0,05	2,26	0,17	3,11	43,80	115,90	17,15	1,48	0,59	0,00	
310	Картофель отварной	170,00	3,32	4,88	26,00	160,28	0,17	0,10	23,73	0,00	0,23	62,04	90,06	33,11	1,30	0,66	0,00	
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 индивид. 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	795,00	17,49	10,99	115,89	612,69	0,42	0,29	34,31	0,17	4,16	204,11	344,99	108,58	8,25	2,01	0,02	
День 8 (среда)																		
45	Салат из овощей (белокачанной 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	Тефтели 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	0,02	
ПР	Кондитерское изделие безкремовое (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	0,00	0,00	
	Итого	630,00	20,20	12,43	106,57	646,87	0,47	0,30	28,72	0,73	2,06	120,53	388,86	196,24	10,81	2,92	0,02	
День 9 (четверг)																		
222	Пудинг из творога (запечённый)	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 сгущенное	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	Какао 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	76,83	2,58	2,02	0,00	
День 10 (пятница)																		
71	Овощи свежие (огурцы)	70,00	0,49	0,07	1,32	9,87	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	Макаронные 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 индивид. 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	724,00	36,15	29,71	83,23	755,90	0,35	0,58	6,87	1,03	1,80	348,90	474,74	83,71	4,76	1,92	9,02	
Итого за день по СанПиН																		
		Пищевые вещества, г			Энергетиче- ская		Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
		Б	Ж	У			В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Иод (мг)	
		77,00	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	