

«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	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 "Толстосыры" 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 вязкая молочная (пшено)	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 вязкая молочная (пшено)	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	82,04	0,04	0,00	0,39	0,00	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	595,00	21,61	21,44	102,93	686,01	0,30	0,81	7,32	1,04	379,41	288,71	60,36	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	Жареное картофельное	200,00	19,40	1,92	29,54	357,05	0,16	0,22	9,25	11,50	41,70	246,80	58,16	5,28	3,86	0,00	
376	Фруктовый чай	300,00	0,60	10,40	60,46	0,02	0,00	3,40	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	93,76	0,02	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00	
	ПР Хлеб ржаной	40,00	2,66	0,48	16,73	81,92	0,21	0,14	0,28	0,00	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	90,18	0,05	0,24	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	18,32	0,04	283,30	528,33	137,08	11,46	5,88	10,81	
День 3 (среда)																	
24	Салат из овощей (помидор и огурец)	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	253,60	0,09	0,18	0,68	1,08	104,30	104,70	22,10	38,50	2,70	0,14	
303	Каши вязкая (ячневая)	180,00	9,63	4,95	46,35	268,47	0,29	0,10	0,00	0,36	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	92,90	0,02	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	82,04	0,04	0,01	0,00	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	71,68	0,18	0,12	0,25	0,00	44,71	76,56	24,50	1,72	0,42	0,01	
ПР	Соевое молоко - жидкое (в виде вып. пром. упаковки)	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93	0,02	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	879,05	0,73	0,60	26,47	1,54	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	77,83	0,08	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	179,55	0,66	0,09	3,34	0,48	81,69	107,29	23,38	0,61	0,80	0,12	
312	Картофельное пюре	180,00	4,15	6,51	27,66	247,03	0,19	0,15	24,54	0,00	50,04	117,29	37,63	1,37	0,77	0,00	
377	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	10,25	61,50	0,00	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	58,60	0,15	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	81,92	0,21	0,14	0,28	0,00	51,10	87,50	28,00	1,96	0,48	0,01	
ТК	Продукты фруктовый "Полковник"	80,00	4,96	6,88	38,08	234,08	0,09	0,08	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	940,51	1,39	0,90	54,66	1,47	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	21,40	0,03	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	220,79	0,03	0,10	0,91	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	171,36	0,07	0,02	0,00	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	60,46	0,02	0,04	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	105,48	0,03	0,01	0,00	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	71,68	0,18	0,12	0,25	0,00	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	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	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	14,10	0,03	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	253,69	0,12	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	6,25	16,38	267,47	0,10	0,10	23,83	0,87	70,75	85,70	30,88	1,14	0,00	0,00	
376	Чай с лимоном	200,00	0,06	0,02	10,40	60,46	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	71,68	0,18	0,12	0,25	0,00	44,71	76,56	24,50	1,72	0,42	0,01	
ПР	Хлеб пшеничный	25,00	1,68	0,22	12,54	58,60	0,15	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	726,00	0,58	0,37	29,15	1,01	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	21,40	0,03	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	320,60	0,11	0,16	1,98	0,00	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	0,20	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	105,48	0,03	0,01	0,00	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	71,68	0,18	0,12	0,25	0,00	44,71	76,56	24,50	1,72	0,42	0,01	
	Итого	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93	0,02	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 (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 скарпане)	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 (зачерствивший)	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 стельное	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 кофеинный 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	0,40
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 Складу																
Итого за день по Складу		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	0,03
Итого за день по Складу		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	0,03	0,03
Фактические затраты (СРЕДНЕ)																
Итого за день по Складу		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