

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник управления образования
администрации муниципального образования

Староминский район

Н.В.Пазухина

« 10 » августа 2024 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ № 2

И. И. Давыдов

« 20 » августа 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)																	
Пищевая ценность ЗАВТРАК																	
№	Наименование	Калории	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)	Йод (мг)
День 1 (понедельник)																	
3	Бутерброд с сыром "Орбидский" и маслом сливочным	2519/6	7,79	10,51	24,69	224,47	0,07	0,59	0,14	0,78	0,27	171,50	98,75	13,63	0,75	1,65	0,00
182	Каша овсяная молочная (рисовая)	236,00	6,85	6,59	29,33	204,00	0,09	0,02	0,19	0,03	0,00	21,63	22,88	5,10	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	182,20	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	0,01	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	0,54	13,87	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	1,01	379,41	288,71	60,30	2,22	4,03	0,00
День 2 (вторник)																	
71	Свищи свежие (огурцы)	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	0,16	0,00
259	Жаркое по-домашнему	200,00	19,40	17,92	29,54	357,05	0,16	0,22	9,25	0,00	11,80	41,70	246,80	58,16	5,28	3,86	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 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	40,00	2,66	0,48	16,73	81,92	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 индивидуальном упаковке)	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	10,80
	Итого	760,00	30,20	23,66	84,29	697,47	0,49	0,66	18,52	0,04	12,62	285,30	528,53	137,08	11,46	5,88	10,81
День 3 (среда)																	
24	Салат из овощей (помидоров и огурцов)	100,00	1,30	0,23	4,34	25,43	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	3,07	104,30	104,70	22,10	38,50	2,70	0,14
303	Каша овсяная (рисовая)	180,00	9,63	4,95	46,35	268,47	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	92,90	0,02	0,13	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,60	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	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	71,68	0,18	0,12	0,25	0,00	0,18	44,71	76,56	24,50	1,72	0,42	0,01
ПР	Сок яблочный - яблочный (в индивидуальной 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	860,00	32,12	25,20	131,01	879,05	0,73	0,60	26,47	1,54	5,22	331,45	531,26	225,68	48,95	4,99	0,15
День 4 (четверг)																	
45	Салат из овощей (белокочанной капусты)	100,00	1,31	0,24	4,55	27,83	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	179,55	0,66	0,09	3,34	0,48	0,00	81,69	107,29	23,58	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	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	61,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	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	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	81,92	0,21	0,14	0,28	0,00	0,21	51,10	87,50	28,00	1,96	0,48	0,01
ТК	Пирог фруктовый "Школьный"	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	785,00	24,03	24,61	122,45	940,51	1,38	0,50	54,66	1,47	2,55	261,35	428,49	130,73	5,92	2,83	0,13
День 5 (пятница)																	
71	Свищи свежие (помидоры)	100,00	0,70	0,10	1,89	21,40	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	0,38	21,80	154,15	22,00	3,05	4,08	0,04
302	Каша овсяная (пшеничная)	180,00	3,84	6,24	24,96	171,36	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	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 пшеничный	45,00	3,04	0,30	22,57	105,48	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	71,68	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	0,54	13,80	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	25,89	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	Свищи свежие (огурцы)	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	0,16	0,00
269	Котлеты (биточки) особые	100,00	10,21	13,42	10,33	253,69	0,12	0,13	0,18	0,14	0,60	29,40	125,13	23,35	1,70	3,31	0,00
143	Рыгу из овощей	200,00	3,35	6,25	16,38	267,47	0,10	0,10	23,83	0,87	0,09	20,75	80,88	1,14	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	10,40	60,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	11,10	2,80	1,40	12,08	0,54	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	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	0,42	0,00
ПР	Хлеб ржаной	25,00	1,68	0,22	12,54	58,60	0,15	0,00	0,00	0,00	0,26	5,00	16,25	3,50	0,26	0,42	0,01
	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	97,56	17,37	4,45	0,01
День 7 (вторник)																	
71	Свищи свежие (помидоры)	100,00	0,70	0,10	1,89	21,40	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 птицы	210,00	17,79	19,99	37,57	320,60	0,11	0,16	1,98	0,00	2,35	22,05	311,27	11,01	4,12	4,13	0,01
349	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,01	106,00	0,20	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	0,30	22,57	105,48	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	71,68	0,18	0,12	0,25	0,00	0,18	44,71	76,56	24,50	1,72	0,42	0,01
ПР	Сок яблочный - яблочный (в индивидуальной 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		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 (среда)																	
45	Салат из овощей (белокочанной капусты 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	23,94	1,08	0,17	0,00
278	Тейтели 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)	180,00	9,36	4,32	46,80	171,36	0,22	0,12	0,00	0,41	0,53	28,26	222,70	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	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20	0,12	0,00
ПР	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	0,42	0,01
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-сладкое)	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	0,0
Итого		703,00	23,42	17,33	187,90	801,03	0,59	0,36	24,98	0,90	2,36	145,13	468,03	235,67	12,89	3,28	0,01
День 9 (четверг)																	
222	Пудинг из творога (запеченный)	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	0,73	0,00
ПР	Молоко сквашенное	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	0,05	0,25	0,00
382	Каша с молоком	200,00	4,07	3,50	17,40	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	80,00	3,38	0,44	25,08	117,20	0,06	0,02	0,00	0,00	0,56	10,00	32,50	7,90	0,56	0,38	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		896,00	30,42	21,85	111,46	804,90	0,27	0,57	7,34	1,28	0,89	480,04	612,79	88,29	3,05	2,34	0,00
День 10 (пятница)																	
71	Овощи свежие (огурцы)	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	0,16	0,00
TK	Птица в соусе с томатами	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	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	0,93	13,42	44,51	10,34	1,01	0,00	0,00
379	Напиток кофейный на молоке	200,00	2,90	2,80	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	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	0,42	0,01
ПР	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	0,34	0,00
ПР	Кисломолочный продукт (в упаковке пром. утковой)	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	10,80
Итого		880,00	44,85	36,71	97,82	914,74	0,45	0,70	9,13	1,30	2,17	403,74	442,44	279,44	28,83	4,49	10,81
Итого за день по СанПиН																	
		90,00	92,00	383,00	2713,00	1,40	1,60	20,00	0,90	12,00	1200,00	1800,00	300,00	17,00	14,00	0,12	
питание 25 %		27,60	27,60	109,78	878,24	0,42	0,48	17,56	0,27	3,60	360,00	540,00	90,00	5,10	4,20	0,03	
Фактически питание (СРЕДНЕЕ)		27,61	22,81	109,41	786,87	0,88	0,66	21,15	0,86	4,45	277,58	449,21	145,83	15,65	4,38	2,20	

Пищевые вещества, г

Энергетическая ценность, ккал

Витамины, мг

Минеральные вещества, мг

	Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо	Цинк (мг)	Йод (мг)
Итого за день по СанПиН	90,00	92,00	383,00	2713,00	1,40	1,60	20,00	0,90	12,00	1200,00	1800,00	300,00	17,00	14,00	0,12
питание 25 %	27,60	27,60	109,78	878,24	0,42	0,48	17,56	0,27	3,60	360,00	540,00	90,00	5,10	4,20	0,03
Фактически питание (СРЕДНЕЕ)	27,61	22,81	109,41	786,87	0,88	0,66	21,15	0,86	4,45	277,58	449,21	145,83	15,65	4,38	2,20