

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник управления образования  
администрации муниципального образования  
Староминский район  
Н.В.Пазухина

« 20 » августа 2024 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ № 4

Е.В. Кропачева

« 21 » августа

2024 г.



**Единое муниципальное десятидневное  
циклическое меню для организации питания  
обучающихся в возрасте 7-11 лет  
(на период лето-осень)**

**(полдни)**



Меню полдников для обучающихся 7-11 лет																	
Пищевая ценность Полдник																	
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)																	
368	Фрукты свежие (яблоки)	100,00	0,42	0,42	10,67	44,40	0,03	0,01	4,17	0,00	0,28	20,83	15,25	11,80	0,42	0,40	0,00
пром	Кондитерское изделие безкремовое (печенье сахарное)	25,00	1,88	8,05	16,75	146,95	0,03	0,00	0,00	0,20	0,00	7,24	26,87	5,50	0,45	0,00	0,00
22	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
Итого		325,00	2,35	8,48	37,82	251,81	0,06	0,01	4,19	0,20	0,28	39,17	44,92	18,70	12,92	0,42	0,00
День 2 (вторник)																	
Кисломолочный продукт																	
287	Запеканка рисовая со свежими плодами	150	5,02	4,57	33,52	194,25	0,06	0,12	1,87	26,62	0,22	86,47	113,25	26,7	0,96	1,1	0
1	Хлеб пшеничный	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
Итого		355,00	18,86	6,33	136,33	343,03	0,14	0,15	2,59	26,98	0,50	127,47	246,50	55,40	3,04	2,64	0,00
День 3 (среда)																	
583	Шанежка наливная	80,00	6,08	5,44	33,44	208,00	0,06	0,02	0,00	32,80	0,80	24,16	51,04	9,44	0,06	0,10	0,00
	Сок плодово - ягодный	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		280,00	7,08	5,44	53,67	292,93	0,08	0,04	4,01	32,80	1,00	38,18	65,06	17,45	2,86	0,14	0,00
День 4 (четверг)																	
382	Картофельная запеканка с мясом	150	17,47	19,62	14,17	285,00	0,07	0,11	10,94	0,03	1,17	15,11	213,44	20,54	1,51	1,1	0
538	Напиток из сухофруктов	200	1,04	0,6	10,2	106	0,2	0,4	8	0	11	32	29	21	6,4	0,78	0,01
2	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
Итого		375,00	20,17	20,52	34,83	442,20	0,40	0,60	19,12	0,03	12,30	79,05	297,13	59,04	9,14	2,18	0,03
День 5 (пятница)																	
	Пирог фруктовый "Школьный"	80,00	4,96	6,88	38,08	234,08	0,09	0,08	2,72	0,99	0,97	42,72	64,64	11,68	0,28	0,41	0,00
21	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,83	0,04	0,16	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41	0,00	0,00
1	Хлеб пшеничный	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
Итого		305,00	8,17	8,45	66,52	374,51	0,16	0,24	4,05	10,99	1,24	174,32	173,69	30,58	0,96	0,60	0,00
День 6 (понедельник)																	
526	Оладьи с маслом	125	9,40	16,80	47,30	360,90	0,14	0,60	0,40	50,10	4,20	91,40	105,70	20,10	1,01	0,10	0,60
397	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
1	Хлеб пшеничный	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
Итого		350,00	15,16	20,52	77,34	537,28	0,22	0,79	1,97	50,34	4,48	248,60	246,45	44,94	1,76	0,79	0,60
День 7 (вторник)																	
287	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,3	6,8	19,3	163,6	0,05	0,22	0,75	0,05	0,50	201,70	168,20	25,20	0,50	0,78	0,02
22	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
1	Хлеб пшеничный	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
Итого		425,00	8,05	7,03	42,24	282,66	0,08	0,23	0,78	0,05	0,78	217,80	187,25	30,10	12,83	0,99	0,02
День 8 (среда)																	
541	Булочка вагильная	60	5,3	9,25	28,8	179	0,06	0,28	0,00	29,70	0,80	12,10	40,60	7,20	0,58	0,04	0,00
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
	Сок плодово - ягодный	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		300,00	12,53	17,66	68,78	443,54	0,13	0,77	4,12	30,32	1,22	163,32	133,62	26,11	3,98	1,40	0,00
День 9 (четверг)																	
222	Пудинг из творога (запеченный)	150,00	16,48	13,92	33,48	325,12	0,10	0,26	0,42	0,83	0,00	170,72	224,08	29,82	1,18	0,59	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
114	Хлеб пшеничный	30	2,025	0,258	15,045	70,32	0,04	0,01	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	0,23	0,00



		Итого	380,00	21,41	16,68	63,23	488,34	0,16	0,40	1,02	0,93	0,43	297,02	333,58	48,02	1,64	1,22	0,00
		День 10 (пятница)																
368	Фрукты свежие (груши)	100,00	0,42	0,42	10,67	45,50	0,03	0,01	4,17	0,00	0,28	20,83	15,25	11,80	0,42	0,40	0,00	
пром	Кондитерское изделие безкремовое (печенье сахарное)	25,00	1,88	8,05	16,75	146,95	0,03	0,00	0,00	0,20	0,00	7,24	26,87	5,50	0,45	0,00	0,00	
22	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	
		Итого	325,00	2,35	8,48	37,82	252,91	0,06	0,01	4,19	0,20	0,28	39,17	44,92	18,70	12,92	0,42	0,00
		Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
		Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Йод (мг)		
Итого за день по СанПиН		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		
завтрак 15 %		11,55	11,85	50,25	352,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03		
Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)		11,61	11,96	61,86	370,92	0,28	0,32	4,60	15,28	2,25	142,41	177,31	34,90	6,20	1,08	0,07		