

«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 12 лет и старше
(на период лето-осень)**

(полдники)

Меню полдников для обучающихся от 12 лет (сезон лето-осень)																	
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)
День 1 (понедельник)																	
368	Фрукты свежие (яблоки)	110,00	0,46	0,46	11,73	48,84	0,04	0,01	4,58	0,00	0,30	22,92	16,78	12,98	0,46	0,44	0,00
пром	Кондитерское изделие безкремовое (печенье сахарное)	40,00	3,00	7,20	26,80	184,00	0,05	0,01	0,00	0,32	0,00	11,58	42,99	8,80	0,72	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		350,00	3,52	7,68	48,93	293,30	0,08	0,02	4,61	0,32	0,30	45,60	62,57	23,18	13,23	0,46	0,00
День 2 (вторник)																	
Кисломолочный продукт																	
287	Запеканка рисовая со свежими плодами	200	13,50	1,72	100,30	100,20	0,12	0,03	0,80	0,40	0,00	40,00	130,00	28,00	2,00	1,50	0,00
1	Хлеб пшеничный	35	2,36	0,30	17,55	82,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,36	6,44	24,36	9,24	0,31	0,29	0,01
Итого		435,00	22,56	8,11	162,55	441,24	0,23	0,19	3,29	35,89	0,66	161,73	305,36	72,84	3,59	3,26	0,01
День 3 (среда)																	
583	Шанежка наливная	120,00	9,12	8,16	50,16	312,00	0,09	0,03	0,00	49,20	1,20	36,24	76,56	14,16	0,09	0,15	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		320,00	10,12	8,16	70,39	396,93	0,11	0,05	4,01	49,20	1,40	50,26	90,58	22,17	2,89	0,19	0,00
День 4 (четверг)																	
382	Картофельная запеканка с мясом	200	23,29	26,16	18,89	380,00	0,09	0,15	14,59	0,04	1,56	20,15	284,59	27,39	2,01	1,47	0,00
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		425,00	26,00	27,06	39,56	537,20	0,42	0,63	22,76	0,04	12,69	84,08	368,27	65,89	9,64	2,55	0,03
День 5 (пятница)																	
*	Пирог фруктовый "Школьный"	120,00	7,44	10,32	57,12	351,12	0,13	0,12	4,08	1,49	1,45	64,08	96,96	17,52	0,41	0,61	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	35	2,36	0,30	17,55	82,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,36	6,44	24,36	9,24	0,31	0,29	0,01
Итого		355,00	11,32	11,97	90,57	514,99	0,20	0,28	5,41	11,49	1,82	197,12	214,12	42,16	1,13	0,90	0,01
День 6 (понедельник)																	
526	Оладьи с маслом	125	9,40	16,80	47,30	360,90	91,40	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	35	2,36	0,30	17,55	82,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,36	6,44	24,36	9,24	0,31	0,29	0,01
Итого		360,00	15,83	20,60	82,35	560,72	91,48	0,78	1,97	50,34	4,56	250,04	254,56	50,68	1,79	0,89	0,61
День 7 (вторник)																	
287	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,875	8,5	24,125	204,5	0,06	0,28	0,94	0,06	0,63	252,13	210,25	31,50	0,63	0,98	0,03
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	35	2,36	0,30	17,55	82,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,36	6,44	24,36	9,24	0,31	0,29	0,01
Итого		485,00	10,30	8,82	52,08	347,00	0,09	0,28	0,96	0,06	0,99	269,67	237,41	42,14	12,99	1,29	0,04

