

«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)**

(полдники)

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)																	
338	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
ПР	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
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
	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)																	
ПР	Кисломолочный продукт	180	12,15	1,55	90,27	90,18	0,11	0,02	0,72	0,36	0,00	36,00	117,00	25,20	1,80	1,35	0,00
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
ПР	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
ПР	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
349	Компот 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
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
	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)																	
ТК	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
378	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
ПР	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	91,40	0,60	0,40	50,10	4,20	91,40	105,70	20,10	1,01	0,10	0,60
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	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	91,48	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
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 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 ванильная	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
ПР	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)																	

