

«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)**

(обеды)

Меню обедов для обучающихся 7-11 лет (сезон лето-осень)

Пищевая ценность ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					Йод
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк	
День 1 (понедельник)																	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	83,23	0,06	0,05	15,78	0,00	0,50	49,25	49,00	22,13	0,83	0,56	0,01
260	Гуляш	90	13,10	15,11	2,59	198,71	0,03	0,09	0,82	0,00	0,34	19,62	138,74	19,80	2,75	3,67	0,03375
303	Каша вязкая (перловая)	150	3,20	5,20	20,80	142,80	0,06	0,02	0,00	0,00	0,31	26,82	111,20	15,99	0,58	0,00	0
376	Чай с сахаром	200	1,10	0,90	12,56	60,46	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,00	0
ПР	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,02
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
ПР	Сок плодово-ягодный (в индивид. пром. 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	1100	26,09	27,45	116,40	809,45	0,39	0,28	26,19	0,00	2,48	185,44	418,33	105,07	9,42	4,79	0,06
День 2 (вторник)																	
71	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	8,46	0,02	0,01	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	0,10	0
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	74,56	0,04	0,03	9,88	0,00	0,60	35,88	33,63	14,18	0,58	0,85	0,03
227	Рыба припущенная	110	19,28	8,36	0,90	155,95	0,06	0,11	1,89	0,49	2,28	43,37	183,07	21,12	0,59	0,41	0,26714
312	Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	205,86	0,14	0,11	18,16	0,00	0,09	36,97	86,59	27,75	1,01	0,45	0,007
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	106,00	0,02	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69	0,00	0
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0
ПР	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,04
	Итого	850	30,27	19,05	97,38	726,51	0,54	0,43	33,88	0,49	3,69	218,00	458,23	122,51	5,57	1,81	0,34
День 3 (среда)																	
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	6,18	5,52	15,54	136,56	0,12	0,07	11,07	0,00	0,50	29,70	72,22	29,60	1,15	1,25	0,07
ТК	Птица в соусе с томатами	90,00	19,3	16,0	0,06	221,44	0,06	0,13	2,08	0,9	0,3	43,65	149,58	19,25	1,71	0	0
143	Рагу из овощей	150	2,53	15,70	12,29	200,60	0,08	0,08	17,87	0,66	0,00	53,08	64,28	23,23	0,85	0,40	0,02308
342	Компот из фруктов	200	0,12	0,10	27,50	111,38	0,01	0,01	2,07	0,00	0,00	16,20	7,20	7,51	0,89	0,07	0
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0
ПР	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,04
	Итого	790	33,49	38,14	92,19	845,66	0,53	0,43	33,37	1,56	1,46	201,73	406,78	113,19	7,00	1,72	0,13
День 4 (четверг)																	
71	Овощи свежие (помидоры)	60	0,42	0,06	1,13	12,84	0,02	0,01	2,92	0,00	0,06	10,14	17,90	8,35	0,30	0,09	0
96	Рассольник по-ленинградски	250	2,02	5,09	11,98	101,81	0,09	0,06	8,38	0,00	0,50	29,15	56,73	24,18	0,93	0,47	0,05
258	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	200	18,84	21,01	17,72	335,32	0,12	0,16	6,18	0,00	0,00	37,12	246,75	48,66	4,16	0,00	0,00
342	Компот из фруктов	200	0,12	0,10	27,50	111,38	0,01	0,01	2,07	0,00	0,00	16,20	7,20	7,51	0,89	0,07	0,01
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0
ПР	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,2
338	Фрукты свежие (яблоки)	125,00	0,52	0,52	13,33	55,50	0,04	0,01	5,21	0,00	0,34	26,04	19,06	14,75	0,52	0,50	0,00
	Итого	835	25,5348	27,2966	98,96588	738,7279	0,4073	0,3123	21,9833	0	1,39375	142,06305	399,49395	114,69896	7,922683	1,04	0,26
День 5 (пятница)																	
81	Борщ	250	3,56	5,12	14,17	117,00	0,10	0,06	6,70	0,00	0,50	54,18	99,50	34,45	1,73	0,33	0,02
229	Рыба тушенная в томате с овощами	53/147	19,50	9,90	7,60	197,50	0,10	0,10	7,46	0,11	0,90	78,14	324,38	97,06	1,70	1,04	0,48
376	Чай с сахаром	200	1,10	0,90	12,56	60,46	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0
ПР	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,04
ТК	Пирог фруктовый "Кубанский"	90	5,51	7,39	63,20	247,20	0,09	0,06	0,07	0,15	1,35	17,55	55,26	21,69	1,25	0,23	0
ПР	Сок плодово-ягодный (в индивид. пром. 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	620	35,03	24,13	154,56	797,84	0,55	0,37	14,54	0,26	3,41	220,07	595,44	188,20	7,36	1,59	0,54
День 6 (понедельник)																	
ПР	Зеленый горошек консервированный	60	1,73	1,63	3,47	66,91	0,03	0,02	5,82	0,08	0,00	14,35	36,70	12,10	0,42	0,00	0
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	87,87	0,07	0,05	10,38	0,00	0,30	34,85	49,28	20,75	0,78	0,58	0,01

268	Шницель мясной рубленый	90	12,38	18,15	10,74	255,81	0,03	0,06	4,67	58,80	0,20	30,41	73,65	31,82	0,87	0,53	0,01
205	Макаронные изделия отварные с овощами приг	110 / 60	4,83	5,19	26,62	172,50	0,07	0,03	2,53	0,00	0,00	18,12	47,49	16,18	0,96	0,72	0,00
342	Компот из фруктов	200	0,66	0,09	32,01	106,00	0,02	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69	0,00	0
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0
ПР	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,02
338	Фрукты свежие (груши)	130,00	0,54	0,54	13,87	59,15	0,04	0,01	5,42	0,00	0,36	27,08	19,83	15,34	0,54	0,52	0,00
	Итого	730	24,0239	29,5405	120,8191	816,0476	0,3805	0,2544	23,8629	58,8	1,41	176,48993	283,433	121,149	5,2648667	2,345	0,042
День 7 (вторник)																	
81	Борщ	250	1,60	4,86	8,56	84,38	0,03	0,04	10,93	0,00	0,50	52,53	46,10	23,13	1,10	0,74	0,07
256	Мясо тушеное в соусе	90	6,59	18,35	3,45	205,32	0,16	0,06	0,10	0,00	0,34	10,73	71,30	12,71	0,84	1,26	0,0225
302	Каша рассыпчатая (рисовая)	150	3,58	7,34	37,08	228,72	0,03	0,03	0,00	0,37	0,55	16,10	77,88	26,36	0,55	0,65	0
349	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,28	20,76	106,00	0,01	0,06	100,00	0,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63	0,02	0,4
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	140,64	0,06	0,015	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,00	0
ПР	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,02
ПР	Молоко 3,2 %-ной жирности (в индивид. пром. упаковке)	200	5,00	5,00	13,60	106,60	0,08	0,30	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,00	0
	Итого	770	17,83	31,58	121,91	806,02	0,40	0,26	111,17	0,37	2,16	138,26	281,47	88,05	4,76	2,67	0,51
День 8 (среда)																	
71	Овощи свежие (помидоры)	60,00	0,42	0,06	1,14	8,46	0,02	0,01	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	0,10	0,00
103	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	12,90	106,81	0,06	0,02	0,95	0,00	0,20	27,30	36,77	15,22	0,72	0,21	0
234	Котлеты или биточки рыбные	90	7,86	6,53	11,22	135,05	0,05	0,08	0,99	0,17	0,45	46,04	103,85	31,01	0,87	1,01	0,9675
125	Картофель отварной	150	2,86	5,61	19,86	141,42	0,16	0,11	20,48	0,09	0,00	19,39	79,18	28,84	1,16	0,40	0
343	Компот из фруктов	200	0,12	0,10	27,50	111,38	0,01	0,01	2,07	0,00	0,00	16,20	7,20	7,51	0,89	0,07	0
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	140,64	0,06	0,015	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,00	0
ПР	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,04
338	Фрукты свежие (яблоки)	125,00	0,52	0,52	13,33	55,50	0,04	0,01	5,21	0,00	0,34	26,04	19,06	14,75	0,52	0,50	0,00
ПР	Сок плодово-ягодный (в индивид. пром. 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	975	20,88	18,89	125,51	781,18	0,62	0,37	32,91	0,25	1,93	208,27	390,56	142,13	7,07	2,29	1,01
День 9 (четверг)																	
104	Суп с мясными фрикадельками	250/20	6,18	5,52	15,54	136,56	0,12	0,07	11,07	0,00	0,50	29,70	72,22	29,60	1,15	1,25	0,07
267	Шницель натуральный рубленый	90	15,84	22,56	10,92	310,08	0,11	0,22	0,00	0,54	0,36	22,00	250,78	38,76	4,57	2,23	0,072
302	Каша вязкая (пшеничная)	150	3,20	5,20	20,80	142,80	0,06	0,02	0,00	0,00	0,50	26,82	111,20	15,99	0,58	0,00	0
349	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,01	106,00	0,02	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0
ПР	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,02
ПР	Кисломолочный продукт (в индивид. пром. упаковке)	450	11,24	12,50	23,59	225,45	0,09	0,63	1,34	0,90	0,00	558,00	149,04	63,00	0,45	1,80	0
	Итого	950	41,1471	46,4471	131,29	1055,61	0,548	1,036	13,2771	1,44	1,91	702,546	676,426	184,41	8,862	5,282	0,162
День 10 (пятница)																	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	95,20	0,05	0,05	10,68	0,00	0,50	49,73	54,60	26,13	1,23	0,74	0,07
261	Печень, тушенная в соусе сметанном	100	13,3	8,8	5,7	156	0,08	0,07	12,5	0,57	1,7	30,8	90,56	15,4	4,93	0,43	0
205	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	181,42	0,072	0,036	2,712	0	0	19,42	50,88	17,34	1,03	1,14	0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,06	60,46	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	140,64	0,06	0,02	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,00	0
ПР	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,2
ПР	Кондитерское изделие (вафли молочные)	40	2,49	12,96	26,24	231,55	0,05	0,07	0,00	0,32	3,96	11,59	42,96	8,79	0,73	0,00	0
ПР	Молоко 3,2 %-ной жирности (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	5,00	5,00	13,60	106,60	0,08	0,30	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,00	0
	Итого	820	28,21	33,44	133,51	906,23	0,42	0,31	26,06	0,89	6,93	160,18	324,55	91,46	9,84	2,31	0,27
Итого за период																	
Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Витамины			Минеральные вещества								
			Б	Ж	У	кКал	В1	В2	С	А	Е	альций (мг)	фосфор (мг)	калий (мг)	Железо (мг)	Цинк	Йод
Итого за день по СанПиН			77	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
обед 35 %			26,95	27,65	117,25	822,50	0,42	0,49	21,00	0,25	3,50	385,00	577,50	87,50	4,20	3,50	0,04

	Среднее за 10 дней (фактич.)	28,25	29,60	119,25	828,33	0,48	0,41	33,73	6,41	2,68	235,31	423,47	127,09	7,31	2,58	0,33
--	------------------------------	-------	-------	--------	--------	------	------	-------	------	------	--------	--------	--------	------	------	------