

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник управления образования
администрации муниципального образования

Староминский район

Н.В.Пазухина

«30» ноября 2023 г.



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

(завтраки)

ЗАВТРАК 7-11 лет. (Зима-весна)																	
		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
		Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)	
День 1 (понедельник)																	
ПР	Кукуруза консервированная	60	1,50	0,72	6,30	41,40	0,04	0,02	2,75	0,01	0,04	1,50	38,50	13,00	0,22	0,31	0,00
260	Гуляш	90	13,09	22,00	2,60	198,90	0,03	0,10	0,91	0,00	0,38	21,80	245,24	20,05	2,78	0,45	0,00
302	Каша пшеничная вязкая	150	4,00	4,24	24,56	152,40	0,23	0,17	0,00	0,00	0,28	29,90	468,00	18,00	0,37	0,99	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,01
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
ПР	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,01
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	13,02	0,00	0,26	20,83	14,32	11,72	2,80	0,13	0,00
	Итого	645,00	21,86	27,76	80,47	601,60	0,38	0,29	16,71	0,01	1,45	95,48	812,77	77,02	7,45	2,38	0,03
День 2 (вторник)																	
52	Салат из свёклы отварной	60	0,84	3,60	4,96	55,68	0,01	0,02	4,01	0,00	0,00	21,36	24,48	12,47	0,80	0,00	0,00
278	Тефтели мясные под соусом	90	4,47	6,5	7,67	107,37	0,06	0,08	0,03	0,56	1,68	19,20	80,45	27,48	1,44	1,06	0,00
303	Каша пшеничная вязкая	150	4,18	5,01	23,90	157,50	0,23	0,17	0,00	0,00	0,28	29,90	85,35	18,00	0,37	0,99	0,00
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	0,16	1,33	0,10	0,00	26,60	92,80	15,40	0,41	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,50	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
ПР	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,01
ПР	Кисломолочный продукт(в индивид. пром. упаковке)	150	4,35	3,75	6,30	76,50	0,04	0,20	0,60	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10	0,80	0,00
	Итого	700	18,56	20,64	83,38	592,05	0,42	0,63	5,97	0,69	2,45	229,41	423,48	100,20	4,11	3,35	0,02
День 3 (среда)																	
47	Салат из квашенной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	0,02	11,93	0,00	0,00	31,47	20,45	9,65	0,40	0,00	0,00
258	Мясо духовое	173	16,30	18,70	15,33	290,05	0,07	0,31	0,94	0,08	0,40	184,90	256,21	29,30	1,34	1,08	0
349	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	20,80	82,60	0,02	0,03	0,62	0,04	0,52	29,44	23,80	18,40	0,62	0,07	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,50	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
ПР	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,01
ПР	Сок плодово - ягодный(в индивид. пром. упаковке)	200,00	0,00	0,00	23,40	94,00	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	14,02	14,02	8,01	2,86	0,04	0,00
	Итого	683	20,72	22,13	89,25	632,07	0,17	0,37	17,50	0,12	1,61	270,18	358,38	78,21	6,21	1,68	0,02
День 4 (четверг)																	
73	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,28	0,02	0,02	2,10	0,00	0,40	23,20	30,40	16,10	0,50	0,10	0,00
291	Плов из отварной птицы	180	15,25	9,42	32,16	274,8	0,1	0,14	1,7	0	0,3	18,9	266,8	52,3	3,53	3,5	0,01
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	0,19	1,59	0,24	0,00	152,22	124,56	2,11	0,48	1,00	0,00

ПР	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,01	
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,50	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01	
ПР	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,06	0,02	0,00	0,13	0,00	6,58	24,99	9,27	0,48	0,00	0,00	
	Итого	510,00	25,87	19,96	97,06	670,50	0,29	0,37	5,39	0,37	1,19	211,25	490,65	92,63	5,98	5,09	0,03	
День 5 (пятница)																		
70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,01	5,25	0,00	0,35	5,00	17,50	7,50	0,40	0,07	0,00	
267	Шницель рубленый натуральный	90	12,50	18,15	6,58	255,81	0,11	0,62	0,36	0,41	1,80	298,85	356,85	24,94	3,14	2,78	0,00	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,42	4,52	26,44	168,45	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,10	0,00	0,01	
376	Фруктовый чай	200	0,13	0,02	14,64	59,00	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	0,54	0,12	0,01	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,01	
ПР	Сок плодово - ягодный (в индивидуальной промышленной упаковке)	200,00	0,00	0,00	23,40	94,00	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	14,02	14,02	8,01	2,80	0,04	0,00	
	Итого	745	21,52	23,13	95,37	691,16	0,26	0,71	13,02	0,41	3,24	354,28	492,04	89,02	8,98	3,50	0,04	
День 6 (понедельник)																		
15	Сыр голландский (порциями)	20	5,26	5,32	0,00	68,70	0,01	0,09	0,21	0,08	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30	1,05	0,00	
182	Каша жидкая молочная	210,00	7,51	11,72	37,05	285,00	0,01	0,02	0,17	0,03	0,00	160,60	20,89	4,65	0,07	1,00	0,00	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,02	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,23	0,40	19,52	96,80	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,01	
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	13,02	0,00	0,26	20,83	14,32	11,72	2,86	0,13	0,00	
	Итого	570	16,57	17,96	83,82	557,96	0,09	0,12	13,43	0,11	0,85	464,53	214,01	33,87	3,95	2,18	0,03	
День 7 (вторник)																		
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,76	35,76	0,01	0,01	9,90	0,00	0,65	26,10	16,90	8,00	0,33	0,00	0,00	
295	Котлеты рубленые из птицы	90	14,30	13,70	13,32	234,00	0,14	0,13	0,64	0,04	0,00	42,71	57,15	15,86	2,59	0,79	0,00	
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3,26	12,50	22,66	216,00	0,16	0,11	19,97	0,25	0,00	32,56	89,06	31,46	1,20	0,80	0,00	
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62	0,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	0,00	0,00	
ПР	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,01	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01	
ПР	Кисломолочный продукт (в индивид. пром. упаковке)	150	4,35	3,75	6,30	76,50	0,04	0,20	0,60	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10	0,80	0,00	
	Итого	695	25,63	32,30	83,45	725,66	0,40	0,45	33,94	0,32	1,14	247,91	307,91	84,57	5,58	2,88	0,02	
День 8 (среда)																		
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,01	0,05	1,75	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	0,00	0,00	
260	Гуляш	90	13,09	22,00	2,60	198,90	0,03	0,10	0,91	0,00	0,38	21,80	245,24	20,05	2,78	0,45	0,00	
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50	0,07	0,04	2,50	0,06	0,22	9,80	50,30	18,00	2,67	0,52	0,01	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	0,19	1,59	0,24	0,40	152,22	124,56	21,34	0,48	1,01	0,00	

ПР	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,50	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	25	1,80	0,18	12,45	53,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00	

	Итого	550	29,77	34,98	83,22	699,92	0,22	0,38	6,75	0,30	1,54	205,67	476,00	79,24	7,23	2,48	0,02	
День 9 (четверг)																		
ПР	Зелёный горошек консервированный	60	1,80	0,30	4,38	34,80	0,07	0,02	0,00	0,00	0,12	21,30	56,20	18,40	1,14	0,54	0,00	
232	Рыба запеченная под соусом	100,00	7,03	7,90	9,73	138,12	0,05	0,07	2,57	0,03	0,00	62,84	82,53	18,15	0,47	0,62	0,00	
312	Картофельное пюре	150,00	3,06	4,80	20,44	137,25	0,16	0,12	20,45	0,00	0,20	41,70	97,75	31,36	1,14	0,64	0,00	
376	Фруктовый чай	200	0,13	0,02	14,64	59,00	0,18	0,40	1,14	0,02	0,40	232,80	29,60	15,10	0,54	0,06	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,01	
ПР	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,40	4,52	27,88	165,80	0,06	0,04	0,00	0,11	2,40	18,60	53,40	7,80	0,78	0,00	0,00	
	Итого	575	16,60	17,72	89,52	588,47	0,55	0,66	24,17	0,16	3,35	382,98	345,97	97,05	4,85	2,14	0,02	
День 10 (пятница)																		
222	Пудинг из творога (запечённый)	160	16,48	13,92	28,48	306,00	0,10	0,26	0,42	0,08	0,00	170,72	224,08	29,82	1,18	0,96	0,00	
ПР	Стушенное молоко	30	2,25	0,06	17,04	78,00	0,00	0,07	0,96	0,08	0,00	95,10	7,40	2,90	0,08	0,01	0,00	
349	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	20,80	82,60	0,02	0,03	0,62	0,04	0,52	29,44	23,80	18,40	0,62	0,07	0,01	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	12,20	48,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01	
338	Фрукты свежие (груши)	100	0,40	0,30	9,80	47,00	0,03	0,00	13,02	0,00	0,26	20,83	14,32	11,72	2,86	0,13	0,00	
	Итого	510	20,91	14,48	88,32	562,00	0,18	0,36	15,02	0,04	1,04	320,69	287,00	69,44	4,95	1,38	0,02	
Норма по СанПиН																		
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	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 25 %		19,25	19,75	83,75	587,50	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)		21,80	23,11	87,39	632,14	0,30	0,43	15,19	0,25	1,79	278,24	420,82	80,13	5,93	2,71	0,03	