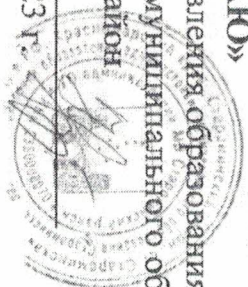


«УТВЕРЖДАЮ»

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 12 лет и старше
(на период зима-весна)**

(Завтраки)



Пищевая ценность ЗАВТРАК 12 лет и старше (Зима-весна)		Пищевые вещества			Витамины										Минеральные вещества						
Код	Наименование	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	B1	B2	C	A	E	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)					
																	Итого	Итого	Итого	Итого	Итого
День 1 (понедельник)																					
ПР	Кукуруза консервированная	100	2,50	1,20	10,50	69,00	0,06	0,03	4,58	0,01	0,06	2,50	64,16	21,60	0,36	0,51	0,00				
260	Гречиха	100	14,54	24,44	221,00	0,20	0,63	0,28	0,38	2,40	127,25	326,99	26,73	3,71	0,60	0,00					
302	Капша пшеничная вязкая	200	5,33	5,65	32,74	203,20	0,30	0,22	0,00	0,37	39,86	648,00	24,00	0,49	1,32	0,00					
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	0,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,01					
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,83	0,35	17,80	84,70	0,03	0,00	0,00	0,36	6,44	24,36	9,24	0,31	0,29	0,01					
ПР	Хлеб ржаной	35	1,65	0,25	17,43	74,90	0,04	0,00	0,00	0,32	8,05	37,10	8,75	1,09	0,41	0,00					
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	98,00	47,00	0,05	0,07	13,50	0,27	10,80	37,80	56,70	0,81	0,21	0,00					
Итого																					
День 2 (вторник)																					
52	Салат из свежей отварной	100	1,40	6,00	8,27	92,80	0,02	0,04	6,68	0,00	35,61	40,80	20,78	1,33	0,00	0,00					
278	Тертый мясной под соусом	100	4,97	7,26	8,52	119,30	0,08	0,11	0,04	0,75	25,60	89,39	10,70	1,92	1,41	0,00					
303	Капша пшеничная вязкая	200	5,57	6,68	31,92	210,00	0,30	0,22	0,00	0,37	39,80	113,80	24,00	0,49	1,32	0,00					
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	0,16	1,33	0,10	26,60	92,80	15,40	0,41	0,00	0,00					
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,83	0,35	17,80	84,70	0,03	0,00	0,00	0,36	6,44	24,36	9,24	0,31	0,29	0,01					
ПР	Хлеб ржаной	35	1,65	0,25	17,43	74,90	0,04	0,00	0,00	0,32	8,05	37,10	8,75	1,09	0,41	0,00					
ПР	Кисломолоочный продукт (в индивид. пром. упаковке)	180	5,22	4,50	7,56	91,80	0,04	0,20	0,60	0,03	122,00	96,50	14,00	0,10	0,80	0,00					
Итого																					
День 3 (среда)																					
47	Салат из квашенной капусты	100	1,70	5,00	3,23	85,70	0,02	0,03	19,89	0,00	52,45	34,09	16,08	0,67	0,00	0,00					
258	Мясоед духовое	200	18,84	21,01	17,72	335,32	0,12	0,34	0,52	2,66	308,16	427,01	48,83	2,23	2,80	0,00					
349	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	20,80	82,60	0,02	0,03	0,62	0,40	0,52	29,44	23,80	18,40	0,62	0,07					
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,83	0,35	17,80	84,70	0,03	0,00	0,00	0,36	6,44	24,36	9,24	0,31	0,29	0,01					
ПР	Хлеб ржаной	35	1,65	0,25	17,43	74,90	0,04	0,00	0,00	0,32	8,05	37,10	8,75	1,09	0,41	0,01					
ПР	Сок плодово-ягодный (в индивид. пром. упаковке)	200	0,00	0,00	23,40	94,00	0,02	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00					
Итого																					
День 4 (четверг)																					
ПР	Кваса кабычковая	100	2,73	7,18	14,55	133,80	0,03	0,03	3,50	0,00	6,67	38,67	50,67	26,83	0,83	0,17					
291	Плов из отварной птицы	210	17,79	10,99	37,57	320,60	0,11	0,16	1,98	0,00	22,05	311,27	11,01	4,12	4,13	0,01					
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	0,19	1,59	0,24	152,22	124,56	2,11	0,48	1,00	0,00					
ПР	Хлеб ржаной	35	1,65	0,25	17,43	74,90	0,04	0,00	0,00	0,32	8,05	37,10	8,75	1,09	0,41	0,00					
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,83	0,35	17,80	84,70	0,03	0,00	0,00	0,36	6,44	24,36	9,24	0,31	0,29	0,01					
ПР	Кондитерское изделие (печенье)	40,00	3,40	4,52	27,88	165,80	0,12	0,04	0,00	0,26	13,17	49,98	18,54	0,96	0,00	0,00					
Итого																					
День 5 (пятница)																					
70	Омлет натуральные соевые (помидоры)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	0,02	0,02	8,75	0,00	8,33	29,17	12,50	0,67	0,12	0,00					
267	Шпинить рубленый натуральный	100	13,88	20,55	7,31	284,23	0,12	0,83	0,69	0,40	332,00	396,50	27,71	3,49	3,09	0,01					

309	Макaronные изделия отварные	180	6,50	5,42	31,78	202,14	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,83	44,60	25,34	1,32	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	35	2,83	0,35	17,80	84,70	0,03	0,00	0,00	0,36	6,44	24,36	9,24	3,10	0,31	0,29	0,01		
ПР	Хлеб ржаной	35	1,65	0,25	17,43	74,90	0,04	0,00	0,00	0,32	8,05	37,10	8,75	1,09	0,41	0,00	0,00		
	Итого	650	26,11	26,69	92,46	724,97	0,29	0,91	12,84	0,40	3,66	381,85	554,33	98,14	7,42	4,03	0,04		
	День 6 (суббота)																		
70	Овощи натуральные соевые (супрун)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,02	0,08	2,92	0,00	0,08	19,17	20,00	11,67	0,50	0,00	0,00		
260	Гуаш	100	14,50	24,40	2,88	221,00	0,03	0,11	1,01	0,00	2,42	24,22	272,49	22,28	3,08	0,50	0,00		
171	Каши гречневая расыпчатая	200	11,01	11,94	49,82	350,00	0,09	0,05	3,33	0,08	0,29	13,07	67,07	24,00	3,56	0,69	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	35	2,83	0,35	17,80	84,70	0,03	0,00	0,00	0,36	6,44	24,36	9,24	3,10	0,31	0,29	0,01		
ПР	Хлеб ржаной	35	1,65	0,25	17,43	74,90	0,04	0,00	0,00	0,32	8,05	37,10	8,75	1,09	0,41	0,00	0,00		
	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	2,80	0,04	0,00		
	Итого	870	34,87	40,58	130,61	953,12	0,29	0,45	12,86	0,32	4,07	237,19	559,60	105,29	11,82	2,94	0,03		
	День 10 (четверг)																		
ПР	Зеленый горошек консервированный	100	3,00	0,50	7,30	58,00	0,12	0,03	0,00	0,00	0,20	35,50	93,60	21,67	1,80	0,90	0,00		
	День 7 (понедельник)																		
15	Сыр голландский (попизам)	25	6,57	6,65	0,00	85,90	0,01	0,11	0,26	0,09	0,19	330,00	167,50	13,13	0,38	1,31	0,00		
182	Каши жидкая молочная	230	8,23	12,84	40,58	312,14	0,01	0,02	0,19	0,03	0,00	175,89	22,87	5,09	0,07	1,10	0,00		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	0,00	0,01		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,28	145,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	0,63	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	0,01		
	Итого	615	20,01	20,51	94,66	650,70	0,11	0,13	13,50	0,12	1,23	554,72	261,29	52,14	4,33	3,17	0,03		
	День 8 (вторник)																		
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,32	3,25	6,27	59,60	0,01	0,01	16,50	0,00	1,08	43,50	28,16	13,30	0,55	0,00	0,00		
294	Коллеты рубленные из пшны	100	15,89	15,22	14,80	260,00	0,16	0,14	0,71	0,42	2,00	47,45	63,50	17,62	2,87	0,88	0,00		
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе	200	4,35	16,70	30,21	288,00	0,21	0,14	26,62	0,33	0,00	43,41	118,75	41,95	1,60	1,07	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	0,01		
ПР	Хлеб ржаной	35	1,65	0,25	17,43	74,90	0,04	0,00	0,00	0,32	8,05	37,10	8,75	1,09	0,41	0,01	0,01		
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	46,70	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01	0,01		
	Кисломолочный продукт (в индивид. пром. упаковке)	180	5,22	4,50	7,56	91,80	0,05	0,20	0,72	0,36	0,00	146,40	115,80	16,80	0,12	0,96	0,00		
	Итого	835	30,18	40,14	101,23	882,50	0,49	0,50	47,39	1,11	3,66	307,61	385,11	107,42	6,81	3,52	0,03		
	День 9 (среда)																		
70	Овощи натуральные соевые (супрун)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,02	0,08	2,92	0,00	0,08	19,17	20,00	11,67	0,50	0,00	0,00		
260	Гуаш	100	14,50	24,40	2,88	221,00	0,03	0,11	1,01	0,00	2,42	24,22	272,49	22,28	3,08	0,50	0,00		
171	Каши гречневая расыпчатая	200	11,01	11,94	49,82	350,00	0,09	0,05	3,33	0,08	0,29	13,07	67,07	24,00	3,56	0,69	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	35	2,83	0,35	17,80	84,70	0,03	0,00	0,00	0,36	6,44	24,36	9,24	3,10	0,31	0,29	0,01		
ПР	Хлеб ржаной	35	1,65	0,25	17,43	74,90	0,04	0,00	0,00	0,32	8,05	37,10	8,75	1,09	0,41	0,00	0,00		
	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	2,80	0,04	0,00		
	Итого	870	34,87	40,58	130,61	953,12	0,29	0,45	12,86	0,32	4,07	237,19	559,60	105,29	11,82	2,94	0,03		

232	Рыба запеченная под соусом	110,00	7,73	8,69	10,70	151,90	0,06	0,08	2,83	0,03	0,00	69,12	90,78	19,96	0,51	0,68	0,00	
312	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,25	183,00	0,21	0,16	27,30	0,00	0,27	53,60	130,30	41,81	1,52	0,85	0,01	
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	
PP	Хлеб пшеничный	35	2,83	0,35	17,80	84,70	0,03	0,00	0,00	0,00	0,36	6,44	24,36	9,24	0,31	0,29	0,01	
PP	Хлеб ржаной	35	1,65	0,25	17,43	74,90	0,06	0,00	0,00	0,00	0,46	11,50	53,00	12,50	1,56	0,58	0,00	
PP	Кондитерское изделие (бездрожжевое)	40	3,40	4,52	27,80	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	720	22,82	20,73	122,92	777,30	0,71	0,71	31,27	0,16	4,09	429,56	475,04	128,08	7,02	3,36	0,03	
	День 11 (пятница)																	
222	Пудинг из творога (запеченный)	200	20,60	17,40	35,60	382,50	0,11	0,33	0,56	0,01	0,00	213,44	190,00	37,22	1,56	1,22	0,00	
PP	Сгущенное молоко	40	3,00	0,08	22,72	104,00	0,01	0,10	1,28	0,00	0,00	126,80	9,80	3,87	0,10	0,10	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	
PP	Хлеб пшеничный	50	4,04	0,50	24,30	121,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	0,42	0,01	
338	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	9,80	47,00	0,05	0,07	13,50	0,00	0,27	10,80	37,80	56,70	0,81	0,21	0,01	
	Итого	590	28,24	18,28	113,22	737,10	0,23	0,54	15,96	0,05	1,31	389,68	296,20	129,39	3,52	2,02	0,03	
	День 12 (суббота)																	
47	Салат из квашеной капусты	100	1,70	5,00	3,23	85,70	0,02	0,03	19,89	0,00	0,00	52,45	34,09	16,08	0,67	0,00	0,00	
258	Мясо луховое	200	18,84	21,01	17,72	335,32	0,12	0,34	0,52	0,09	2,66	308,16	427,01	48,83	2,23	2,80	0,00	
349	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	20,80	82,60	0,02	0,03	0,62	0,40	0,52	29,44	23,80	18,40	0,62	0,07	0,01	
PP	Хлеб пшеничный	35	2,83	0,35	17,80	84,70	0,03	0,00	0,00	0,00	0,36	6,44	24,36	9,24	0,31	0,29	0,01	
PP	Хлеб ржаной	35	1,65	0,25	17,43	74,90	0,04	0,00	0,00	0,00	0,32	8,05	37,10	8,75	1,09	0,41	0,01	
	Итого	570,00	25,22	26,61	76,98	663,22	0,23	0,40	21,03	0,49	3,86	404,54	546,36	101,30	4,92	3,57	0,03	
	Норма по СанПиН																	
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Витамины			Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Йод	(мг)
	Итого за день по СанПиН		90,00	92,00	383,00	2713,00	1,40	1,60	70,00	0,90	12,00	1200,00	1800,00	300,00	17,00	14,00		0,12
	ЗАВТРАК 25 %		22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,23	3,00	300,00	450,00	75,00	4,25	3,50		0,03
	ФАКТИЧЕСКИ ЗАВТРАК (СРЕДНЕЕ)		27,04	27,91	119,00	715,89	0,37	0,52	17,70	0,44	3,16	304,02	502,96	92,81	6,56	3,42		0,03