

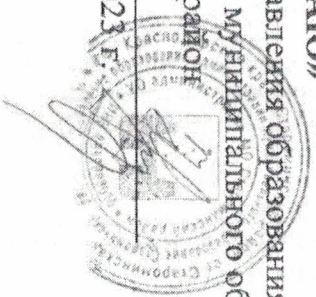
«УТВЕРЖДАЮ»

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)**

(обеды)

Меню обедов для обучающихся 12 лет и старше (сезон зимы-весна)

Пищевая ценность ОБЕД

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк	Йод			
День 1 (понедельник)																				
70	Овощи натуральные соевые (комбиноры)	100	1.11	0.10	3.50	20.00	0.02	0.02	8.75	0.00	0.58	0.00	0.38	8.33	29.17	12.50	0.67	0.12	0.00	
98	Суп картофельный с крупой	250.00	1.48	4.92	6.09	76.25	0.04	0.03	9.88	0.00	0.60	0.60	3.88	33.63	14.18	0.58	0.85	0.04	0.00	
227	Рыба протушенная	110.00	12.29	2.26	2.87	85.25	0.06	0.11	1.89	0.49	2.28	243.37	183.07	21.12	0.59	0.46	0.00	0.00	0.00	
312	Картофельное пюре	180.00	3.67	3.76	24.53	164.69	0.17	0.12	21.79	0.00	0.24	44.36	103.91	33.30	1.21	0.77	0.00	0.00	0.00	
349	Компот из сухофруктов	200.00	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	0.00	0.00	
PP	Хлеб пшеничный	60.00	4.86	0.60	29.28	145.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66	0.50	0.00	0.00	0.00	
PP	Хлеб ржаной	45.00	2.02	0.31	22.41	96.30	0.54	0.00	0.00	0.41	10.35	47.70	11.25	1.39	0.52	0.00	0.00	0.00	0.00	
PP	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	0.00	0.00	
	Итого	955	29.14	27.41	113.69	823.47	0.84	0.52	26.02	0.13	2.39	333.64	397.74	119.49	7.11	2.94	0.03	0.00	0.00	
День 5 (пятница)																				
81	Борщ	250.00	1.60	7.23	8.56	91.25	0.05	0.05	10.68	0.00	0.06	49.73	84.60	36.13	1.23	0.74	0.00	0.00	0.00	
229	Рыба тушенная в томате с овощами	200.00	19.50	9.90	7.00	210.00	0.10	0.14	5.14	0.00	0.90	225.68	165.08	56.30	0.94	1.24	0.00	0.00	0.00	
376	Чай с сахаром	200.00	0.07	0.02	13.00	60.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28	0.00	0.01	0.00	0.00	
PP	Хлеб пшеничный	60.00	4.86	0.60	29.28	145.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66	0.50	0.00	0.00	0.00	
PP	Хлеб ржаной	45.00	2.02	0.31	22.41	96.30	0.54	0.00	0.00	0.41	10.35	47.70	11.25	1.39	0.52	0.00	0.00	0.00	0.00	
TK	Пирог фруктовый "Кубанский"	80.00	4.90	2.57	44.25	219.73	0.08	0.06	0.06	0.13	1.20	15.60	49.12	19.28	1.11	0.20	0.00	0.00	0.00	
PP	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	0.00	0.00	
День 3 (среда)																				
	Суп картофельный с мясными	1130.00	28.51	38.48	134.69	925.25	0.80	0.26	30.73	0.00	3.90	385.95	468.61	64.26	10.47	5.73	0.06	0.00	0.00	0.00
104	Птица запеченная	250.00	2.20	7.50	15.40	106.00	0.12	0.07	11.07	0.00	0.50	29.70	72.22	29.60	1.15	1.25	0.00	0.00	0.00	
TK	Рис из овощей	110.00	23.59	19.55	0.07	270.64	0.07	0.17	2.69	1.16	0.37	56.49	193.57	24.91	2.21	0.00	0.00	0.00	0.00	
143	Рис из овощей	180.00	3.03	18.84	14.74	243.40	0.10	0.10	21.45	0.89	0.36	72.00	77.14	31.50	1.16	0.55	0.01	0.00	0.00	
342	Компот из фруктов	200.00	0.12	0.10	27.50	111.38	0.01	0.01	0.90	0.00	0.00	14.18	0.03	5.14	1.27	0.00	0.00	0.00	0.00	
PP	Хлеб пшеничный	60.00	4.86	0.60	29.28	145.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	
PP	Хлеб ржаной	45.00	2.02	0.31	22.41	96.30	0.54	0.00	0.00	0.41	10.35	47.70	11.25	1.39	0.52	0.00	0.00	0.00	0.00	
PP	Кисломолочный продукт, (в индивидуальной промышленной упаковке), м.д.ж.2,5%	180	5.22	4.50	7.56	91.80	0.04	0.20	0.60	0.03	0.00	122.00	96.50	14.00	0.10	0.80	0.00	0.00	0.00	
	Итого	1025.00	41.04	51.40	116.96	1064.52	0.93	0.55	36.71	2.08	2.30	316.72	526.16	124.80	7.94	3.62	0.01	0.00	0.00	
День 4 (четверг)																				
70	Овощи натуральные соевые (супрусы)	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	0.00	0.00	
96	Раскаленный ленинградский	250	2.02	5.09	11.98	107.25	0.09	0.06	8.38	0.00	0.00	29.15	56.73	24.18	0.93	0.47	0.01	0.00	0.00	
258	Маю дуговое	200	18.84	21.01	17.72	335.32	0.08	0.35	1.08	0.09	0.46	212.70	196.19	33.87	0.15	1.25	0.01	0.00	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	0.00	0.00	
PP	Хлеб пшеничный	60	4.86	0.60	29.28	145.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	
PP	Хлеб ржаной	45	2.02	0.31	22.41	96.30	0.54	0.00	0.00	0.41	10.35	47.70	11.25	1.39	0.52	0.00	0.00	0.00	0.00	
PP	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	0.00	0.00	
	Итого	955	29.14	27.41	113.69	823.47	0.84	0.52	26.02	0.13	2.39	333.64	397.74	119.49	7.11	2.94	0.03	0.00	0.00	

82	Борщ с капустой и картофелем	250	1.80	7.25	10.95	103.75	0.05	0.05	10.68	0.00	0.06	49.73	84.60	26.13	1.23	0.74	0.01	
261	Печень, тушенная в соусе	120	16.20	11.04	4.57	190.80	0.23	1.68	34.60	0.00	6.00	30.70	188.70	17.76	5.66	5.16	0.02	
205	Макaronные изделия отварные с овощами	180	5.17	7.19	28.52	188.40	0.07	0.03	2.70	0.00	0.00	194.16	80.88	1.70	1.03	1.14	0.00	
392	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	0.00	
376	Хлеб пшеничный	60	4.86	0.60	29.28	145.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66	0.30	0.00	
376	Хлеб пшеничный	40	1.80	0.28	19.92	85.60	0.48	0.00	0.00	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24	0.46	0.01	0.00	
ПР	Коллагеновое изделие (вафли молочные)	35	2.38	11.34	19.46	191.45	0.10	0.22	0.00	0.29	5.00	11.00	37.59	0.00	0.17	0.60	0.00	
ПР	Молоко 3.2%-ной жирности (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	5.80	6.40	9.40	120.00	0.08	0.30	2.60	0.40	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20	0.00	0.01	
	Итого	1085	38.08	44.12	137.08	1085.46	0.63	0.69	31.81	0.69	6.96	557.89	655.97	138.68	12.11	2.61	0.05	
	День 12 (суббота)																	
88	Пиц из свежей капусты с картофелем	250.00	1.77	4.95	7.90	89.75	0.06	0.05	15.78	0.00	0.50	49.25	49.00	22.13	0.83	0.56	0.01	
260	Гуляш (говядина)	100.00	14.35	26.00	2.89	221.00	0.03	0.10	0.91	0.00	0.38	21.80	15.415	2.00	3.05	4.08	0.04	
303	Каша вязкая (овсяная)	180.00	3.61	4.90	25.60	162.00	0.07	0.02	0.00	0.00	0.38	132.18	133.44	1.92	0.70	0.00	0.00	
378	Чай с молоком	200.00	1.32	1.35	15.90	81.00	0.04	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28	0.00	0.00	
ПР	Хлеб пшеничный	60.00	4.86	0.60	29.28	145.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66	0.30	0.00	0.00	
ПР	Хлеб ржаной	40.00	1.80	0.28	19.92	85.60	0.48	0.00	0.00	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24	0.46	0.01	0.00	
	Итого	830.00	28.11	38.08	101.49	784.35	0.74	0.17	16.72	0.00	2.27	235.53	420.79	45.85	6.76	5.60	0.06	
	Пищевые вещества																	
	Итого за день по СанПиН		90	92.00	383.00	2720.00	1.40	1.60	70.00	0.70	10.00	1200.00	1200.00	300.00	18.00	10.00	0.10	
	норма 35%		31.5	32.3	134.05	952	0.49	0.56	24.5	0.25	3.5	428	420	105	6.3	3.5	0.035	
	Среднее за 10 дней (факт.)		31.93	35.44	136.61	961.49	0.58	0.59	29.85	0.52	3.74	423.54	523.50	116.72	9.21	5.04	0.03	