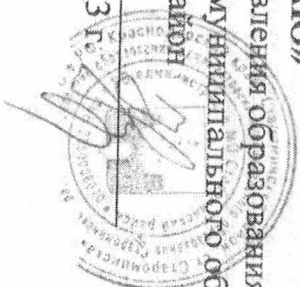


«УТВЕРЖДАЮ»

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	0,04	1,50	38,50	13,00	0,22	0,31	0,00
260	Гречиш	90	13,09	22,00	2,60	198,90	0,03	0,10	0,91	0,00	0,38	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	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	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	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	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	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	1,45	95,48	812,77	77,02	7,45	2,38	0,03
День 2 (вторник)																		
52	Салат из свежих овощей	60	0,84	3,60	4,96	55,68	0,01	0,02	4,01	0,00	0,00	0,00	21,36	24,48	12,47	0,80	0,00	0,00
278	Тертая мякоть под соусом	90	4,47	6,5	7,67	107,37	0,06	0,08	0,03	0,56	1,68	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	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	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	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	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,01
ПР	Кисломолочный продукт(в индивид. пром. упаковка)	150	4,35	3,75	6,30	76,50	0,04	0,20	0,60	0,03	0,00	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	2,45	229,41	423,48	100,20	4,11	3,35	0,02
День 3 (среда)																		
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	0,02	11,93	0,00	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	200,05	0,07	0,31	0,94	0,08	0,40	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	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	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	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,01
ПР	Сок яблочно-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	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	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	0,40	23,20	30,40	16,10	0,50	0,10	0,00
291	Шлов из отварной птицы	180	15,25	9,42	32,16	274,8	0,1	0,14	1,7	0	0,3	0,3	18,9	266,8	52,3	3,53	3,5	0,01
382	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	0,19	1,59	0,24	0,00	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	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	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	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	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 яблочный - витаминный (в индивидуальной 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 (порцирами)	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 (блоки)	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 индивидуал. 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	Кавказ 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)																		
Код	Наименование	Единица измерения	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (Фосфор)	Магний (Железо)	Цинк (Медь)	Йод (мг)					
ПР	Зеленый 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	0,23	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	0,20	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 (запеченный)	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	Сухое 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 (ккал)	Витамины							Минеральные вещества						
			Б	Ж	У	калории	В1	В2	С	А	Е	Кальций (Фосфор)	Магний (Железо)	Цинк (Медь)	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			
	задержка 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 задержка (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			