

«УТВЕРЖАЮ»

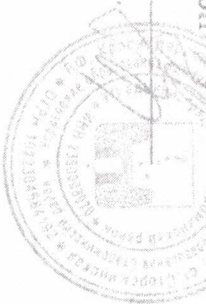
Начальник управления образования

Администрации муниципального образования

Старолинский район

Н.В. Газулина

«20» ноября 2024 г.



«УТВЕРЖАЮ»

БОУ СОШ №5



«20» ноября 2024 г.

**Единное 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 зима-весна)

№ рецептурных уры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Калий	Цинк	Ион
Лев. 1 (повышенное)																	
70	Овощи натуральные соевые (ломтиками)	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,02	8,75	0,00	0,58	8,33	29,17	12,50	0,67	0,12	0,00
96	Суп хрустящий с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76,25	0,04	0,03	9,88	0,00	0,60	35,88	33,63	14,18	0,58	0,85	0,00
227	Рыба протушенная	110	12,29	2,26	2,87	85,25	0,06	0,11	1,89	0,49	2,28	243,77	183,07	21,12	0,59	0,46	0,00
312	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,69	0,17	0,13	21,79	0,00	0,24	44,36	103,91	33,30	1,21	0,77	0,00
349	Коктел из овощей и фруктов	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	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	0,50	0,00
ПР	Хлеб ржаной	45	2,02	0,31	22,41	96,30	0,34	0,00	0,00	0,00	0,41	10,35	47,70	11,25	1,39	0,52	0,00
Итого		945	24,52	13,95	109,28	670,89	0,91	0,32	12,93	0,53	4,59	383,72	600,28	119,18	6,79	3,29	0,01

№ рецептурных уры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Калий	Цинк	Ион
Лев. 2 (нормальное)																	
88	Шля из свежей капусты с картофелем	250	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	Угнет (говядина)	100	14,55	26,00	2,89	221,00	0,03	0,10	0,91	0,00	0,38	21,80	154,15	2,00	3,05	4,08	0,04
303	Каши вязкая (пшеница)	180	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	1,52	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	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
ПР	Хлеб ржаной	40	1,80	0,28	19,92	85,60	0,48	0,00	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	0,46	0,01
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,00	9,80	47,00	0,03	0,07	10,00	0,00	1,43	36,40	33,80	10,40	0,91	0,10	0,00
ПР	Сок плодово-ягодный (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	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		1190	28,51	38,48	134,69	923,35	0,90	0,26	30,72	0,00	2,90	288,95	608,61	64,55	10,47	5,72	0,06

№ рецептурных уры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Калий	Цинк	Ион
Лев. 3 (свежая)																	
104	Суп картофельный с мясом и фасолью	250	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
1К	Пюре запеченная	110	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
143	Рыбу из овощей	180	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
342	Коктел из фруктов	200	0,12	0,10	22,50	111,38	0,01	0,01	0,90	0,00	0,00	14,18	0,03	5,14	1,27	0,00	0,00
ПР	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	0,50	0,00
ПР	Хлеб ржаной	45	2,02	0,31	22,41	96,30	0,54	0,00	0,00	0,00	0,41	10,35	47,70	11,25	1,39	0,52	0,00
ПР	Кисло-сладкий продукт (в индивидуальной промышленной упаковке)	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
Итого		1025	41,04	51,48	116,96	1064,52	0,92	0,55	36,71	2,08	2,90	316,72	626,16	124,90	7,94	3,62	0,01

№ рецептурных уры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Калий	Цинк	Ион
Лев. 4 (сметана)																	
70	Овощи натуральные соевые (суп)	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
96	Расходники ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	0,06	8,38	0,00	0,00	28,15	56,73	24,18	0,93	0,47	0,01
258	Мясоедное	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
349	Коктел из овощей и фруктов	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	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	0,50	0,00
ПР	Хлеб ржаной	45	2,02	0,31	22,41	96,30	0,54	0,00	0,00	0,00	0,41	10,35	47,70	11,25	1,39	0,52	0,00
ПР	Фрукты свежие (яблоки)	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		935	29,14	27,41	113,69	823,47	0,84	0,62	26,02	0,13	2,99	335,64	397,74	119,99	7,11	2,94	0,03

		Дань 3 (продолжение)															
81	Борщ	250	1,60	7,25	8,56	91,25	0,05	0,05	10,68	0,00	0,06	49,72	84,60	26,13	1,23	0,74	0,00
229	Рыба тушеная в томате с овощами	200	19,50	9,90	7,60	210,00	0,10	0,14	5,14	0,00	0,90	225,68	165,08	36,50	0,94	1,24	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
PR	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	0,50	0,00
PR	Хлеб ржаной	45	2,02	0,31	22,41	96,30	0,54	0,00	0,00	0,00	0,41	10,35	47,70	11,25	1,39	0,52	0,00
TK	Пирог фруктовый "Кремлевский"	80	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
PR	Сок плодово-ягодный (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	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	1435	32,58	20,68	150,50	916,00	0,88	0,27	19,92	0,13	3,43	338,40	403,32	116,77	8,41	2,34	0,01

		Дань 4 (продолжение)															
PR	Земельный участок многоквартирный	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	9,00	0,01
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	0,05	10,38	0,00	0,30	34,85	49,28	20,75	0,78	0,58	0,01
267	Шашлык мясной рубленый	100	13,88	20,17	7,31	384,23	0,12	0,83	0,69	0,40	2,00	332,00	196,50	27,71	3,49	3,09	0,01
309	Макроэлементы извлеченные отходы	200	5,68	6,10	31,30	202,90	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	7,00	94,00	28,15	1,47	0,00	0,01
342	Компот из фруктов	200	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
PR	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	0,50	0,00
PR	Хлеб ржаной	45	2,02	0,31	22,41	96,30	0,54	0,00	0,00	0,00	0,41	10,35	47,70	11,25	1,39	0,52	0,00
338	Фрукты свежие (объем)	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
PR	Кисломолочный продукт (в индивидуальной промышленной упаковке)	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
	Итого	1226	36,77	37,67	151,61	1131,86	1,06	1,16	24,99	0,43	3,40	806,71	630,93	146,79	13,82	14,62	0,04

		Дань 7 (продолжение)															
81	Борщ	250	1,60	7,25	8,56	91,25	0,05	0,05	10,68	0,00	0,06	49,72	84,60	26,13	1,23	0,74	0,00
256	Маю тушеное	100	7,32	20,38	3,83	228,00	0,18	0,06	0,11	0,00	0,38	11,93	101,40	14,13	0,93	1,40	0,01
302	Каша рисовая/пшеница (рисовая)	180	4,33	13,82	44,49	246,24	0,04	0,04	0,00	0,04	0,66	119,32	102,90	3,30	0,66	0,78	0,00
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	82,60	0,02	0,03	0,62	0,04	0,52	29,44	23,80	18,40	0,62	0,07	0,01
PR	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	0,50	0,00
PR	Хлеб ржаной	45	2,02	0,31	22,41	96,30	0,54	0,00	0,00	0,00	0,41	10,35	47,70	11,25	1,39	0,52	0,00
PR	Молоко 3,2 % -ной жирности (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	3,80	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	1438	26,58	48,88	49,96	1095,39	0,96	0,48	14,01	0,48	2,49	472,77	579,40	149,51	5,69	4,01	0,03

		Дань 8 (продолжение)															
70	Овощи натуральные, соевые (заморожены)	100	1,10	0,10	3,50	20,00	0,02	0,02	8,75	0,00	0,58	8,33	29,17	12,50	0,67	0,12	0,00
103	Суп картофельный с макаронами извлеченными	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	0,06	8,25	0,00	0,20	29,20	67,58	27,28	1,13	0,00	0,00
234	Колбаса или батискап говяжий	110	9,60	17,98	13,71	165,06	0,06	0,10	1,21	0,21	0,00	56,27	160,00	3,70	1,06	1,24	0,00
125	Картофель отварной	180	3,31	6,50	23,00	163,80	0,19	0,13	24,57	0,10	0,00	123,27	115,00	34,61	1,39	0,48	0,00
342	Компот из фруктов	200	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
PR	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	0,50	0,00
PR	Хлеб ржаной	40	1,80	0,28	19,92	85,60	0,48	0,00	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	0,46	0,01
338	Фрукты свежие (объем)	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
PR	Сок плодово-ягодный (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	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	1240	23,88	24,99	167,57	940,09	0,99	0,34	60,71	0,31	2,26	267,30	481,52	121,26	14,06	2,96	0,02

ID	Наименование	Итого за день по Седлан															
		Б	Ж	У	Итого	В1	В2	С	А	Е	Калькули						
104	Суп с мажорской фрикаделькой	250	2,20	7,50	15,40	106,00	0,12	0,07	0,11	0,00	0,50	29,70	72,22	29,60	1,15	1,25	0
267	Пшеница, высушенная	100	17,60	25,07	12,13	344,53	0,12	0,83	0,69	0,40	2,00	332,00	196,50	27,71	3,49	3,09	0,01
303	Каша вязкая (пшеничная)	180	4,80	5,09	29,46	182,88	0,03	0,20	0,09	0,00	0,33	135,88	161,60	2,16	0,44	1,19	0,00
349	Каша из овсяной крупы	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
IP	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	0,50	0,00
IP	Хлеб ржаной	40	1,80	0,28	19,92	85,60	0,48	0,00	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	0,46	0,01
IP	Крупянозерновой продукт (в кулинарной промышленности)	180	5,22	4,50	7,56	91,80	0,04	0,20	0,50	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10	0,80	0,00
Итого		1010	6,68	43,84	134,38	1088,41	0,97	1,33	2,02	0,47	4,37	670,22	632,82	118,27	7,78	7,86	0,03

ID	Наименование	Итого за день по Седлан															
		Б	Ж	У	Итого	В1	В2	С	А	Е	Калькули						
82	Соя с мажорской и кардофелем	250	1,80	7,25	10,95	103,75	0,05	0,05	10,68	0,00	0,08	49,73	84,60	26,13	1,23	0,74	0,01
261	Пшено, высушенное в соеве	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	Макаронные изделия отварные с соусом	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	0,02
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	0,50	0,00
IP	Хлеб ржаной	40	1,80	0,28	19,92	85,60	0,48	0,00	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	0,46	0,01
IP	Крупянозерновой продукт (содержит мажорскую)	35	2,38	11,34	19,46	191,45	0,10	0,22	0,00	0,29	5,00	11,00	37,59	10,00	0,17	0,00	0,00
IP	Молочко 3,2 %-ной жирности (в кулинарии)	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		1895	39,81	44,12	137,68	1088,41	1,07	2,28	50,61	0,69	12,08	557,89	688,97	93,99	10,47	8,00	0,05

ID	Наименование	Итого за день по Седлан																
		Б	Ж	У	Итого	В1	В2	С	А	Е	Калькули							
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				
Итого за день по Седлан		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		