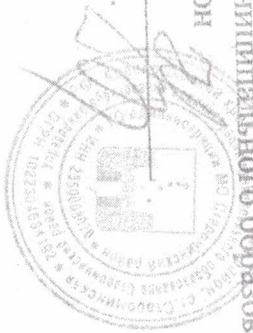


«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник управления образования
Администрации муниципального образования
Староминский район
Н.В. Габухина
«20» ноября 2024 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

МБОУ СОШ № 5



2024 г.

**Единное муниципальное десятидневное
циклическое меню для организации питания
обучающихся в возрасте 12 лет и старше
(на период зима-весна)**

(завтраки)

| День 5 (пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|--|-----|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|------|------|
| 70 | Овощи натуральные соевые (томат/оры) | 100 | 1,12 | 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 |
| 267 | Пшеница р/бленый натуральный | 100 | 13,88 | 20,55 | 7,31 | 284,23 | 0,12 | 0,83 | 0,69 | 0,40 | 2,00 | 332,00 | 396,50 | 27,71 | 3,49 | 3,09 | 0,01 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,50 | 5,42 | 31,78 | 202,14 | 0,06 | 0,02 | 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 |
| ПП | 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 |
| ПП | Сок плодово-ягодный (в индивидуал. пром. 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 |
| ПП | 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 | 0,00 |
| Итого | | 850 | 26,11 | 26,69 | 115,86 | 818,97 | 0,31 | 0,93 | 16,85 | 0,40 | 3,86 | 395,87 | 568,35 | 106,15 | 10,22 | 4,07 | 0,04 |

| День 6 (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|----------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|------|------|
| 15 | Сыр голландский (поршники) | 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 |
| ПП | 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 |
| ПП | Фрукты свежие (блоки) | 120 | 0,50 | 0,50 | 12,80 | 53,28 | 0,04 | 0,01 | 5,00 | 0,00 | 0,33 | 25,00 | 18,30 | 14,16 | 0,50 | 0,48 | 0,00 |
| Итого | | 635 | 20,11 | 20,61 | 97,66 | 656,98 | 0,12 | 0,14 | 5,48 | 0,12 | 1,30 | 558,89 | 265,27 | 54,58 | 1,97 | 3,52 | 0,02 |

| День 7 (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 | Котлеты рубленные из птицы | 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 |
| ПП | 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 |
| ПП | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,20 | 9,76 | 46,70 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | 0,21 | 0,01 |
| ПП | Кисломолочный продукт (в индивидуал. 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 8 (среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-----------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|------|------|------|
| 70 | Овощи натуральные соевые (суп/ры) | 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 | Гречка | 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 рассыпчатая | 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 |
| ПП | 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 |
| ПП | Фрукты свежие (блоки) | 120 | 0,50 | 0,50 | 12,80 | 53,28 | 0,04 | 0,01 | 5,00 | 0,00 | 0,33 | 25,00 | 18,30 | 14,16 | 0,50 | 0,48 | 0,00 |
| ПП | 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 | 0,00 |
| Итого | | 790 | 33,37 | 41,08 | 120,01 | 912,40 | 0,31 | 0,44 | 13,85 | 0,32 | 4,20 | 248,17 | 563,88 | 111,44 | 9,22 | 3,38 | 0,03 |

| День 9 (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 |
| 232 | Рыба запеченная под соусом | 110 | 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 | 55,60 | 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 |
| ПР | 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 |
| ПР | 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 |
| ПР | 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 10 (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 |
| ПР | Сухое 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 |
| ПР | 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 |
| ПР | Фрукты свежие (яблоки) | 120 | 0,50 | 0,50 | 12,80 | 53,28 | 0,04 | 0,01 | 5,00 | 0,00 | 0,33 | 25,00 | 18,30 | 14,16 | 0,50 | 0,48 | 0,00 |
| Итого | | 610 | 28,34 | 18,48 | 116,22 | 743,38 | 0,22 | 0,48 | 7,46 | 0,05 | 1,37 | 403,88 | 276,70 | 86,85 | 3,21 | 2,29 | 0,02 |

| Фактически завтра (СРЕДНЕЕ) | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|------|-------|---------|---------|--------|-------|-------|------|
| | | 27,31 | 28,16 | 111,15 | 793,78 | 0,40 | 0,57 | 17,66 | 0,44 | 3,16 | 360,22 | 533,04 | 100,70 | 6,43 | 3,46 | 0,03 |
| | | 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 |
| | | 22,40 | 23,00 | 95,20 | 628,28 | 0,35 | 0,40 | 17,50 | 0,23 | 3,10 | 200,00 | 450,00 | 75,00 | 4,15 | 3,00 | 0,03 |
| | | 27,31 | 28,16 | 111,15 | 793,78 | 0,40 | 0,57 | 17,66 | 0,44 | 3,16 | 360,22 | 533,04 | 100,70 | 6,43 | 3,46 | 0,03 |