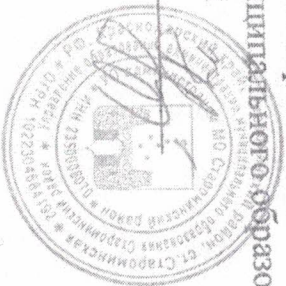


«УТВЕРЖДАЮ»

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



**Единое муниципальное десятидневное  
циклическое меню для организации питания  
обучающихся в возрасте 7-11 лет  
(на период зима-весна)  
(завтраки)**



## Меню завтраков для обучающихся 7 - 11 лет (сезон зима-весна)

№ п/п	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	Йод									
<b>День 1 (понедельник)</b>																										
ПР	Курчуга 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	0,00							
260	Гречиш	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	0,00	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	29,90	468,00	18,00	0,37	0,99	0,00	0,00	0,00							
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	0,21	0,01	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	0,01	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	0,00	0,00							
ПР	Хлеб ржаной	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	0,00	0,00							
ПР	Фрукты свежие (яблоки)	665	22,02	27,86	83,11	606,88	0,41	0,34	12,06	0,01	1,92	109,75	836,54	92,66	5,41	2,85	0,03	0,03	0,03							
<b>Итого</b>																										
<b>День 2 (вторник)</b>																										
52	Салат из свежеты отварной	60	0,84	3,60	4,96	55,68	0,01	0,02	4,01	0,00	0,00	21,36	24,48	12,47	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00							
278	Тефтели мясные пол соусом	90	4,47	6,5	7,67	107,37	0,06	0,08	0,03	0,56	1,68	19,20	80,45	27,48	1,44	1,06	0,00	0,00	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	29,90	85,35	18,00	0,37	0,99	0,00	0,00	0,00							
379	Напиток кофейный на молоке	200	2,90	2,50	14,70	92,90	0,02	0,13	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	0,00	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	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01	0,01	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	0,01	0,01							
ПР	Хлеб ржаной	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	0,00	0,00							
ПР	Кисломолоочный продукт (в индивиду. упаковке)	700	19,94	21,79	82,18	603,95	0,40	0,60	5,24	0,69	2,55	323,11	420,68	98,80	3,83	3,75	0,02	0,02	0,02							
<b>Итого</b>																										
<b>День 3 (среда)</b>																										
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	0,02	11,93	0,00	0,00	31,47	20,45	9,65	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00							
258	Мясо духовое	173	16,30	18,70	15,33	290,05	0,07	0,31	0,94	0,08	0,40	184,90	256,21	29,30	1,34	1,08	0,00	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	0,00	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	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01	0,01	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	0,01	0,01							
ПР	Хлеб ржаной	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	0,00	0,00							
ПР	Фрукты свежие (яблоки)	603	21,22	22,63	78,65	591,35	0,19	0,36	18,49	0,12	1,74	281,16	362,66	84,36	3,85	2,12	0,02	0,02	0,02							
<b>Итого</b>																										
<b>День 4 (четверг)</b>																										
73	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,28	0,02	0,02	2,10	0,00	0,40	23,20	30,40	16,10	0,50	0,10	0,00	0,00	0,00							
291	Плов из отварной птицы	180	15,25	9,42	32,16	274,8	0,1	0,14	1,7	0	0,3	18,9	266,8	52,3	3,53	3,5	0,00	0,00	0,00							
382	Кавказ с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	0,19	1,59	0,24	0,00	152,22	124,56	2,11	0,48	1,00	0,00	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	0,01	0,01							
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	0,01	0,01							
ПР	Хлеб ржаной	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,06	0,02	0,00	0,13	0,00	6,58	24,99	9,27	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00							
ПР	Кондитерское изделие (печенье)	510	25,87	19,96	97,06	670,50	0,29	0,37	5,39	0,37	1,19	211,25	490,65	92,63	3,98	5,09	0,03	0,03	0,03							
<b>Итого</b>																										
<b>День 5 (пятница)</b>																										
70	Овощи натуральные соленные (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	0,00	0,00							
267	Шпиндель 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	0,00	0,00							

309	Макаронные изделия отварные	0,02	0,00	0,00	150	5,42	4,52	26,44	168,45	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,10	0,00	0,01
376	Фруктовый чай	0,04	0,04	0,04	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	
20	Хлеб пшеничный	0,00	0,00	0,00	20	1,62	0,20	9,76	48,40	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01		
25	Хлеб ржаной	0,00	0,00	0,00	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		
20	Сок плодово-ягодный (в наливид. пром. упаковке)	0,00	0,00	0,00	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					745	21,52	23,13	95,37	691,16	0,26	0,71	13,02	0,41	3,24	34,28	492,04	89,02	6,98	3,50	0,04	

День 6 (понедельник)

15	Сыр голландский (порциан)	0,00	0,00	0,00	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	0,02	0,12	0,04	210	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	0,00	0,00	0,00	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	
20	Хлеб пшеничный	0,00	0,00	0,00	40	3,23	0,40	19,52	96,80	0,04	0,01	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,01		
20	Фрукты свежие (яблоки)	0,01	0,01	0,00	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					590	16,57	17,96	84,37	564,24	0,10	0,13	5,41	0,11	0,92	468,70	217,99	36,31	1,39	2,53	0,03	

День 7 (вторник)

45	Салат из белокочанной капусты	0,01	0,00	0,00	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	Коллеты рубленные из птицы	0,13	0,64	0,04	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	2,39	0,79	0,00	
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе	0,07	0,25		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	0,00	0,00	0,00	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	
20	Хлеб ржаной	0,00	0,00	0,00	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		
20	Хлеб пшеничный	0,00	0,00	0,00	20	1,62	0,20	9,76	48,40	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01		
20	Фрукты свежие (яблоки)	0,01	0,00	0,00	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	26,63	32,30	83,45	725,66	0,40	0,45	33,94	0,32	1,14	247,91	307,91	84,67	5,88	2,88	0,02	

День 8 (среда)

70	Овощи натуральные соленые (отурпы)	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	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	Какао с молоком	0,00	0,00	0,00	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	
20	Хлеб пшеничный	0,00	0,00	0,00	25	2,02	0,25	12,20	60,50	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01		
20	Фрукты свежие (яблоки)	0,01	0,00	0,00	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	
20	Хлеб ржаной	0,00	0,00	0,00	25	1,80	0,18	12,45	53,50	0,03	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00		

670	Итого	670	30,27	35,48	96,02	753,20	0,26	0,39	11,75	0,30	1,87	230,67	494,30	93,40	7,73	2,96	0,02
-----	-------	-----	-------	-------	-------	--------	------	------	-------	------	------	--------	--------	-------	------	------	------

День 9 (четверг)																	
670	Итого	670	30,27	35,48	96,02	753,20	0,26	0,39	11,75	0,30	1,87	230,67	494,30	93,40	7,73	2,96	0,02

День 10 (пятница)																	
670	Итого	670	30,27	35,48	96,02	753,20	0,26	0,39	11,75	0,30	1,87	230,67	494,30	93,40	7,73	2,96	0,02

Код	Наименование	Единица	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Иод			
222	Пудинг из творога (зачеженный)	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			
199	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			
20	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			
120	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			
530	Итого	530	21,01	14,68	91,32	568,28	0,18	0,37	7,00	0,20	1,11	324,86	290,98	71,88	2,59	1,73	0,02			
22,07	Итого за день по СанПиН	22,07	2,56	88,10	6,637	0,20	0,44	13,65	0,27	1,50	191,47	43,97	1,00	0,21	2,96	0,02				