

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник управления образования
администрации муниципального образования
Староминский район

Н.В.Пазухина

«16»

сентября



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ № 3

МБОУ СОШ № 3
им.
Н.И.Рябенко

В.В. Косыхина

«16»

сентября 2025 г.



**Единое муниципальное десятидневное
циклическое меню для организации питания
обучающихся в возрасте 12 лет и старше
(на период лето-осень)**

(обеды)

Меню обедов для обучающихся 12 лет и старше (сезон лето-осень)

Полная норма: ОБСЗ

№ рецепт г/год	Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Питательные						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Р	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк	Фтор	
День 1 (понедельник)																		
88	Шашлык из свинины с картофелем	250,00	1,77	4,95	7,90	81,23	0,05	0,05	15,78	0,05	0,50	49,25	49,00	22,13	0,83	0,56	0,01	
266	Уха	100	14,55	10,79	2,88	250,79	0,03	0,10	0,91	0,05	0,38	21,80	154,15	22,06	3,09	4,08	0,04	
305	Курица жареная (без кожи)	180	3,80	6,24	24,90	171,95	0,07	0,02	0,00	0,00	0,18	32,18	135,42	19,19	0,70	0,00	0,00	
376	Пюре из картофеля	200	0,06	0,02	10,40	60,66	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	12,06	0,00	0,00	
Пирог	Хлеб мясной	65	4,39	0,55	32,60	152,86	0,07	0,02	0,00	0,00	0,72	13,00	42,25	9,10	0,72	0,50	0,00	
Пирог	Хлеб мясной	45	2,66	0,48	16,74	81,02	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,50	0,00	
338	Фрукты свежие (абрикос)	130	0,54	0,54	13,87	57,72	0,06	0,01	5,42	0,00	0,86	27,08	19,83	15,34	0,54	0,35	0,00	
Пирог	Сливово-яблочный (с мякотью, проп. уваренный)	200	1,00	0,07	20,23	84,03	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	14,02	14,02	8,01	2,80	0,04	0,00	
Итого		1145,00	28,81	29,57	129,57	912,27	0,52	0,36	26,42	0,00	2,74	219,54	500,99	125,17	22,65	5,22	0,07	
День 2 (вторник)																		
71	Омлет свиной (с грибами)	100	0,70	0,10	1,89	14,10	0,03	0,02	4,87	0,00	0,10	16,90	29,83	13,92	0,30	0,16	0,00	
98	Омлет картофельный с грибами	250	1,48	4,92	6,09	74,56	0,04	0,03	9,88	0,00	0,60	35,88	33,63	14,18	0,58	0,35	0,00	
227	Пюре картофельное	110	19,28	8,36	0,90	155,05	0,06	0,11	1,89	0,00	2,28	43,37	183,07	21,12	0,59	0,41	0,27	
312	Картофельное пюре	180	4,15	6,51	27,66	247,03	0,19	0,15	24,54	0,00	0,24	50,04	117,29	37,63	1,37	0,75	0,00	
340	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	106,00	0,02	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	33,44	17,46	0,69	0,00	0,00	
Пирог	Хлеб мясной	70	4,73	0,60	35,11	164,08	0,07	0,07	0,00	0,00	0,77	14,00	43,50	9,80	0,75	0,00	0,00	
Пирог	Хлеб мясной	45	2,99	0,54	18,83	92,16	0,25	0,16	0,32	0,00	0,25	57,49	98,44	31,50	2,21	0,00	0,00	
Итого		946,00	33,99	21,12	127,48	853,86	0,66	0,51	42,22	0,00	4,24	250,16	501,20	145,63	6,71	2,19	0,34	
День 3 (среда)																		
104	Суп картофельный с мякотью, бульон куриный	250,20	6,18	5,32	15,54	136,56	0,12	0,07	11,07	0,00	0,50	39,30	72,22	29,60	1,15	1,25	0,07	
ТК	Пюре из овощей с томатами	110	24,98	20,71	0,08	286,57	0,08	0,17	2,69	1,16	0,39	56,49	193,57	24,91	2,21	0,60	0,00	
143	Пюре из овощей	180	3,03	18,84	14,75	250,72	0,10	0,10	21,45	0,79	0,60	63,69	77,14	27,87	1,00	0,48	0,00	
342	Компот из фруктов	200	0,12	0,10	27,30	111,36	0,01	0,01	2,07	0,00	0,00	16,20	7,20	7,31	0,88	0,07	0,00	
Пирог	Хлеб мясной	65	4,39	0,55	32,60	152,86	0,07	0,02	0,00	0,00	0,72	13,00	42,25	9,10	0,72	0,50	0,00	
Пирог	Хлеб мясной	45	2,99	0,54	18,83	92,16	0,25	0,16	0,32	0,00	0,25	57,49	98,44	31,50	2,21	0,00	0,00	
Пирог	Хлеб мясной (с мякотью, проп. уваренный)	180	4,14	4,42	5,60	90,16	0,05	0,24	0,72	0,00	0,00	16,80	115,80	16,80	0,12	0,06	0,00	
Итого		1450,00	45,83	40,68	114,96	1109,93	0,67	0,78	38,51	1,99	1,85	382,97	606,62	187,29	8,32	2,76	10,94	
День 4 (четверг)																		
71	Омлет свиной (с грибами)	100	0,70	0,10	1,89	21,40	0,03	0,02	4,87	0,00	0,10	16,90	29,83	13,92	0,30	0,16	0,00	
98	Омлет картофельный с грибами	250	2,02	5,09	11,08	101,81	0,08	0,06	8,38	0,00	0,30	29,15	36,75	24,18	0,93	0,47	0,05	
258	Мясное блюдо (с картофелем и овощами)	200	16,94	9,10	17,72	335,32	0,12	0,16	6,18	0,00	0,00	37,12	246,75	48,66	4,16	0,00	0,00	
342	Компот из фруктов	200	0,12	0,10	27,30	111,36	0,01	0,01	2,07	0,00	0,00	16,20	7,20	7,31	0,89	0,07	0,01	
Пирог	Хлеб мясной	65	4,39	0,55	32,60	152,86	0,07	0,02	0,00	0,00	0,72	13,00	42,25	9,10	0,72	0,50	0,00	
Пирог	Хлеб мясной	45	2,99	0,54	18,83	92,16	0,25	0,16	0,32	0,00	0,25	57,49	98,44	31,50	2,21	0,00	0,00	
338	Фрукты свежие (абрикос)	125	0,52	0,52	13,33	55,50	0,04	0,01	5,21	0,00	0,34	26,04	19,00	14,75	0,52	0,50	0,00	
Итого		985,00	29,58	27,91	123,86	889,93	0,61	0,43	27,03	0,00	1,91	195,90	500,36	169,62	9,92	1,20	0,11	

Днев. 5 (штатские)																
81. Бюст	250	3,56	5,12	14,17	117,00	0,10	0,06	6,706	0,00	0,50	54,18	99,50	34,45	1,73	0,13	0,00
229. Раба туземная и головка с ошейником	53.147	18,50	9,90	7,60	197,56	0,10	0,10	7,460	0,11	0,90	78,14	324,38	97,06	1,70	1,04	0,48
276. Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,40	60,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	12,08	0,02	0,00
ПР Чай поваренный	65	4,39	0,55	33,60	152,36	0,07	0,02	0,00	0,00	0,72	13,00	42,25	9,10	0,72	0,00	0,00
ПР Чай поваренный	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,02	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,04
7К. Чай поваренный "Колония"	80	4,90	6,57	54,25	219,73	0,08	0,06	0,06	0,13	1,20	15,60	49,12	19,28	1,11	0,20	0,00
ПР Сох. плодово-ягодный (в мешках, пром. упаковоч.)	200	1,00	0,00	20,23	84,93	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	14,02	14,02	8,01	2,80	0,04	0,00
Итого	825,00	36,07	22,64	155,93	913,96	0,59	0,40	18,54	0,24	3,74	237,14	619,57	197,30	22,08	1,63	0,54
Днев. 6 (штатские)																
ПР Заваренный сок с сахаром и лимонным соком	100	2,84	2,72	5,78	59,12	0,06	0,03	9,70	0,13	0,00	23,92	61,17	20,19	0,70	0,00	0,00
99. Сох. из плодов	200	1,58	4,99	9,15	87,87	0,07	0,05	10,38	0,00	0,34	34,85	49,28	20,75	0,78	0,58	0,01
258. Лимонный сок с сахаром	100	13,75	20,17	11,93	284,23	0,03	0,07	5,18	65,13	0,21	33,78	81,83	35,35	0,97	0,58	0,01
205. Магнессия извести оваренная с сахаром и лимонным соком	140 / 50	4,20	4,60	21,36	155,40	0,07	0,03	2,53	0,00	0,00	18,12	47,40	16,18	0,86	0,72	0,00
342. Кофе из фруктов	200	0,12	0,10	27,50	111,36	0,01	0,01	2,07	0,00	0,00	16,20	7,20	7,51	0,80	0,07	0,00
ПР Чай поваренный	65	4,39	0,55	32,00	152,36	0,07	0,02	0,00	0,00	0,72	13,00	42,25	9,10	0,72	0,00	0,00
ПР Чай поваренный	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,02	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,04
338. Фрукты свежие (сорт)	130	0,54	0,54	13,87	59,15	0,04	0,01	5,42	0,00	0,36	27,06	19,83	15,34	0,54	0,52	0,00
ПР Кофе поваренный (в мешках, пром. упаковоч.)	180	4,14	4,42	5,66	90,18	0,05	0,24	0,72	0,04	0,00	146,40	115,80	16,80	0,12	0,96	10,80
Итого	1070,00	34,61	38,62	149,05	1091,86	0,65	0,61	36,52	65,90	1,86	570,84	623,28	172,70	7,80	3,43	10,87
Днев. 7 (штатские)																
81. Бюст	250	3,56	5,12	14,17	117,00	0,03	0,04	10,03	0,00	0,50	52,53	46,10	23,13	1,15	0,14	0,07
236. Магнессия извести и оваренная	100	7,53	20,39	5,84	228,14	0,18	0,06	0,11	0,00	0,38	11,93	79,25	14,13	0,93	1,40	0,03
302. Кофе поваренный (фрукты)	180	4,29	8,81	44,50	274,46	0,04	0,04	0,00	0,45	0,66	19,32	93,46	31,64	0,66	0,78	0,00
349. Кофе из фруктов	200	0,66	0,09	32,01	106,00	0,02	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,66	0,00	0,00
ПР Чай поваренный	65	4,39	0,55	32,00	152,36	0,07	0,02	0,00	0,00	0,72	13,00	42,25	9,10	0,72	0,00	0,00
ПР Чай поваренный	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,02	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,04
Магнессия 3,2 %-ой жирности (в мешках, пром. упаковоч.)	200	5,00	5,00	13,60	106,90	0,06	0,30	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,00	0
ПР Кофе поваренный (в мешках, пром. упаковоч.)	1035,00	27,88	40,44	157,45	1066,48	0,63	0,62	14,65	0,85	2,47	420,36	551,97	151,45	6,26	2,92	9,14
Днев. 8 (штатские)																
71. Кофе свежий (сорт)	100	0,70	0,10	1,80	14,10	0,03	0,02	4,87	0,00	0,10	16,95	29,83	13,92	0,50	0,16	0,00
101. Кофе поваренный (фрукты)	250	2,38	5,08	12,50	106,81	0,06	0,02	0,95	0,00	0,20	27,36	36,77	13,22	0,72	0,21	0
234. Кофе поваренный (фрукты)	110	9,61	7,98	13,71	165,06	0,06	0,10	1,21	0,21	0,55	36,27	120,03	57,96	1,06	1,24	1,18
124. Кофе поваренный (фрукты)	180	3,63	6,74	23,84	109,73	0,19	0,13	24,57	0,10	0,00	23,27	93,01	34,61	1,39	0,48	0,00
342. Кофе из фруктов	200	0,12	0,10	27,50	111,36	0,01	0,01	2,07	0,00	0,00	16,20	7,20	7,51	0,80	0,07	0,00
ПР Чай поваренный	65	4,39	0,55	32,00	152,36	0,07	0,02	0,00	0,00	0,72	13,00	42,25	9,10	0,72	0,00	0,00
ПР Чай поваренный	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,02	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,04
338. Фрукты свежие (сорт)	130	0,54	0,54	13,87	59,15	0,04	0,01	5,42	0,00	0,36	27,06	19,83	15,34	0,54	0,52	0,00
ПР Сох. плодово-ягодный (в мешках, пром. упаковоч.)	200	1,00	0,00	20,23	84,93	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	14,02	14,02	8,01	2,80	0,04	0,00
Итого	1270,00	24,81	21,54	162,73	941,77	0,71	0,46	43,16	0,31	2,33	244,10	458,57	169,02	10,55	2,69	1,22
Днев. 9 (штатские)																
104. Сох. с сахаром и фруктами	250.20	6,18	5,52	15,54	136,56	0,12	0,07	11,07	0,00	0,50	29,70	72,22	20,60	1,15	1,25	0,07

267 Шпатель инвентарный (резиновый)	100	17,60	25,07	12,13	344,55	0,12	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,44	278,64	43,07	5,00	2,48	0,00
302 Ковш вывоз (гипсовый)	182	3,84	6,24	24,96	171,36	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,18	133,44	19,19	0,00	0,00	0,00
349 Ковш из осыпей	209	0,66	0,09	32,01	106,00	0,02	0,02	0,73	0,00	0,00	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,00	0,00	0,00
ГР Ковш инвентарный	65	4,39	0,53	32,60	152,46	0,07	0,02	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	11,00	42,25	9,10	0,00	0,00	0,00
ГР Ковш ручной	48	2,66	0,48	16,74	81,92	0,12	0,14	0,28	0,00	0,22	0,00	0,00	51,10	87,55	28,00	1,95	0,00	0,00
ГР Ковшковый фронт (в шпатель, ручной)	180	4,14	4,42	5,66	90,18	0,05	0,24	0,72	0,04	0,00	0,00	0,00	146,40	115,86	16,80	0,12	0,96	10,80
Итого	1035,00	39,47	42,37	139,64	1082,91	0,67	0,78	12,90	0,64	2,21	0,00	0,00	329,36	753,29	162,31	10,41	4,69	10,92
Тем. 10 (нагрузка)																		
К3 Копка с катком и напором	250	1,80	4,92	10,93	95,20	0,05	0,05	10,68	0,00	0,50	0,00	0,50	49,13	54,60	26,13	1,23	0,74	0,07
261 Печка, ручная в слое сыпучим	120	15,06	10,56	6,84	187,20	0,10	0,08	15,00	0,68	2,04	0,00	0,00	36,96	108,57	18,48	5,92	0,52	0,00
205 Машинное извлечение отвалов с осыпей	180	6,14	7,11	33,83	217,70	0,09	0,04	3,22	0,00	0,00	0,00	0,00	23,64	60,38	20,58	1,22	1,35	0,00
306 Чаша с осыпью	290	0,06	0,02	10,40	60,46	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	2,82	1,40	12,06	0,02	0,00
ГР Ковш инвентарный	60	4,05	0,51	30,09	140,64	0,08	0,02	0,00	0,00	0,66	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	0,60	0,00
ГР Ковш ручной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,12	0,14	0,28	0,00	0,22	0,00	0,00	51,10	87,55	28,00	1,95	0,00	0,00
ГР Ковшковый фронт (в шпатель, ручной)	35	2,18	11,34	22,06	202,60	0,04	0,06	0,00	0,28	3,47	0,00	0,00	10,14	37,50	7,09	0,64	0,00	0,00
Машин 3,2 % об. загрузки (в шпатель, ручной)	200	5,00	5,00	13,60	106,60	0,06	0,30	2,60	0,40	0,00	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,00	0,00
Итого	1085,00	37,85	39,93	148,41	1092,32	0,63	0,69	31,81	1,36	6,96	0,00	0,00	434,07	570,54	138,68	23,89	2,65	0,11
Тем. 10 (нагрузка)																		
Пашинное известня																		
Итого из деп. по Сид[м]	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 из деп. по Сид[м]	31,4	31,2	273,84	952	0,40	0,56	0,15	0,16	1,8	420	420	10,4	4,3	3,5	0,00			
Итого из деп. по Сид[м]	33,49	33,48	140,17	993,57	0,63	0,66	29,13	7,14	3,03	208,44	581,83	156,01	12,87	2,94	3,53			