

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник управления образования
администрации муниципального образования
Староминский район

Н.В. Пазухина

« 14 » августа 2025 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ № 3

« 14 » августа 2025 г.



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

(обеды)

Меню обедов для обучающихся 7-11 лет (сезон лето-осень)

Питательная ценность ОБЕД

№ рецептурного рац	Наименование блюда	Взвешивание	Питательная ценность			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					Дата
			Б	Ж	У		III	II	C	A	E	Na (мг)	фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)		
День 1 (пятидневный)																	
88	Пюре из свежих картофеля с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	83,23	0,06	0,05	15,78	0,00	0,50	49,25	49,00	22,13	0,83	0,56	0,01
260	Чай	90	13,09	22,00	2,60	198,90	0,03	0,10	0,91	0,00	0,00	21,80	245,24	20,05	2,78	0,45	0,03
303	Капша пельменей (пельмени)	150	3,20	5,20	20,80	142,80	0,06	0,02	0,00	0,00	0,31	26,82	111,20	15,99	0,58	0,08	0
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,40	60,46	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,90	1,40	12,06	0,02	0,00
376	Чай с сахаром	60	4,05	0,51	30,09	140,64	0,07	0,02	0,04	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,09	0
376	Чай с сахаром	20	1,33	0,24	8,17	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,09	0,02
376	Чай с сахаром	130	0,54	0,54	13,87	57,72	0,04	0,01	5,42	0,00	0,36	27,08	19,83	15,34	0,54	0,52	0,00
376	Чай с сахаром (чайное)	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
376	Чай с сахаром (чайное)	1100	25,05	33,46	114,26	807,64	0,56	0,29	36,28	0,00	2,14	187,62	524,84	105,32	21,23	1,59	0,06
Итого																	
День 2 (пятидневный)																	
71	Омлет с сыром (омлет)	60	0,42	0,06	1,14	8,46	0,02	0,01	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	0,10	0
98	Салат из свежих овощей с майонезом	250	1,48	4,92	6,05	74,56	0,04	0,03	9,88	0,00	0,60	35,88	33,63	14,18	0,58	0,85	0,03
227	Рис с овощами	110	19,28	8,56	0,90	155,95	0,06	0,11	1,89	0,45	2,28	43,37	183,07	21,12	0,59	0,41	0,27
312	Картофельное пюре	150	3,46	5,42	23,05	205,86	0,16	0,12	20,45	0,00	0,20	41,70	97,75	31,36	1,14	0,64	0,00
349	Компот из сухофруктов	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	0,69	0,00	0
376	Чай с сахаром	40	2,70	0,34	20,06	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,05	26,00	5,60	0,44	0,00	0
376	Чай с сахаром	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,12	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,56	0,00	0,04
376	Чай с сахаром	850	20,66	19,67	99,99	756,51	0,56	0,44	36,17	0,49	3,90	221,73	469,39	126,12	5,71	2,00	0,34
Итого																	
День 3 (сезон)																	
104	Салат из свежих овощей с майонезом	250/20	6,18	5,52	15,54	136,56	0,12	0,07	11,07	0,00	0,50	29,70	72,72	29,60	1,13	1,25	0,07
176	Пюре из картофеля с майонезом	90	19,3	16,0	0,06	221,44	0,06	0,13	2,08	0,9	0,3	43,65	149,58	19,25	1,71	0	0
143	Рис с овощами	150	2,53	15,70	12,29	200,60	0,08	0,08	17,87	0,66	0,00	53,08	64,28	23,23	0,83	0,40	0,02
342	Компот из фруктов	200	0,12	0,10	27,50	111,38	0,01	0,01	2,07	0,00	0,00	16,20	7,20	7,51	0,89	0,07	0,00
376	Чай с сахаром	40	2,70	0,34	20,06	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0
376	Чай с сахаром	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,12	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,56	0,00	0,04
376	Чай с сахаром	790	23,49	38,14	92,19	848,66	0,53	0,43	33,37	1,56	1,46	281,73	406,78	113,19	7,00	1,72	0,13
Итого																	
День 4 (сезон)																	
71	Омлет с сыром (омлет)	60	0,42	0,06	1,13	12,84	0,02	0,01	2,92	0,00	0,06	10,14	17,90	8,35	0,30	0,09	0
96	Пюре из картофеля с майонезом	250	2,02	5,09	11,98	101,81	0,09	0,06	8,38	0,00	0,50	29,15	56,75	24,18	0,93	0,47	0,05
258	Мясо ливерное с картофелем и сметаной	200	18,84	21,01	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	27,50	111,38	0,01	0,01	2,07	0,00	0,00	16,20	7,20	7,51	0,89	0,07	0,01
376	Чай с сахаром	40	2,70	0,34	20,06	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0
376	Чай с сахаром	20	1,33	0,24	8,17	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,09	0,00
376	Чай с сахаром	125	0,52	0,52	13,37	55,50	0,04	0,01	5,21	0,00	0,34	26,04	19,06	14,75	0,52	0,50	0,00
376	Чай с сахаром (чайное)	895	25,95	27,36	104,10	751,57	0,43	0,32	24,91	0,00	1,45	151,20	417,39	123,05	8,22	1,13	0,26
Итого																	

День 5 (понедельник)																
81	Борщ	250	3,56	5,12	14,17	117,00	0,10	0,05	6,70	0,00	0,50	54,18	99,50	34,45	1,73	0,33
229	Грибы тушеные в сметане с чесноком	531/47	19,80	9,90	7,60	197,50	0,10	0,10	7,46	0,11	0,90	78,14	324,38	97,06	1,70	0,48
376	Грибы с овощами	200	0,06	0,02	10,40	60,46	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	12,16	0,00
177	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00
177	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00
716	Пирог фаршковый "Холодный"	90	5,51	7,39	63,20	247,20	0,09	0,06	0,07	0,15	1,35	17,55	45,26	21,69	1,25	0,23
177	Сок куриный-пшеница (с курицей, пром. упаковка)	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
Итого		830	38,0	23,25	152,40	882,77	0,57	0,39	18,55	0,26	3,61	234,09	609,46	196,21	21,94	1,65
День 6 (понедельник)																
177	Закусочный супчик консервированный	60	1,73	1,65	3,47	66,91	0,03	0,02	3,82	0,08	0,00	14,35	36,70	12,10	0,42	0,00
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	87,87	0,07	0,05	10,38	0,00	0,30	34,85	49,28	20,75	0,78	0,58
368	Шашлык из мяса рубленного	90	12,38	18,15	16,74	255,81	0,08	0,06	4,67	58,80	0,20	30,41	73,65	31,82	0,87	0,53
205	Макаронные изделия отварные с овощами	110/160	4,83	5,19	26,62	172,50	0,07	0,03	2,53	0,00	0,00	18,12	47,49	16,18	0,96	0,72
342	Консерв из фруктов	200	0,12	0,10	27,50	111,38	0,01	0,01	2,07	0,00	0,00	16,20	7,20	7,31	0,89	0,07
177	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00
177	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00
338	Фрукты свежие (груши)	130	0,54	0,54	13,87	59,15	0,04	0,01	5,42	0,00	0,36	27,08	19,83	15,34	0,54	0,52
Итого		790	25,21	31,18	119,78	888,34	0,40	0,25	31,02	58,80	1,41	174,56	303,99	123,30	5,88	2,42
День 7 (вторник)																
81	Борщ	250	3,56	5,12	14,17	117,00	0,03	0,04	10,95	0,00	0,50	52,51	46,10	23,13	1,10	0,74
256	Мясное тушение в соусе	90	6,59	18,35	3,45	205,32	0,16	0,06	0,10	0,00	0,34	10,75	71,30	12,71	0,84	1,26
303	Каша рассыпчатая (рисовая)	150	3,58	7,34	37,08	228,72	0,03	0,03	0,00	0,37	0,55	16,10	77,88	26,36	0,55	0,65
349	Консерв из овощей	200	0,66	0,09	32,01	106,00	0,02	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	25,44	17,46	0,69	0,00
177	Хлеб пшеничный	60	4,03	0,51	30,09	140,64	0,06	0,015	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,00
177	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00
177	Молоко 3,2 %-ой жирности (с маслом, пром. упаковка)	200	5,00	5,00	13,60	106,60	0,08	0,30	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,00
Итого		970	24,77	36,65	138,77	945,34	0,49	0,52	14,50	0,77	2,16	389,40	481,47	130,07	5,02	2,65
День 8 (среда)																
71	Омлет с сыром (овощи)	60	0,42	0,06	1,14	8,46	0,02	0,01	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	0,10
103	Суп с макаронами и овощами	250	2,38	5,08	12,90	106,81	0,05	0,02	0,95	0,00	0,20	27,30	36,77	15,22	0,72	0,21
234	Котлеты из говяжьего фарша	90	7,86	6,53	11,71	135,05	0,05	0,08	0,99	0,17	0,45	46,04	103,85	31,01	0,87	1,01
125	Картофель отварной	150	2,86	5,61	19,86	141,47	0,16	0,11	20,48	0,09	0,00	19,39	79,18	28,84	1,16	0,40
342	Консерв из фруктов	200	0,12	0,10	27,50	111,38	0,01	0,01	2,07	0,00	0,00	16,20	7,20	7,31	0,89	0,07
177	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	140,64	0,06	0,015	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,00
177	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00
338	Фрукты свежие (яблоки)	125	0,52	0,52	13,33	55,50	0,04	0,01	5,21	0,00	0,34	26,04	19,06	14,75	0,52	0,50
177	Сок апельсиново-апельсин (с апельсином, пром. упаковка)	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
Итого		1175	21,88	18,89	153,01	866,11	0,64	0,39	36,92	0,25	2,13	222,29	404,58	150,14	9,88	2,33
День 9 (четверг)																
104	Суп с макаронами и овощами	250/20	6,18	5,52	15,54	126,56	0,12	0,07	11,07	0,00	0,50	29,70	72,22	29,60	1,15	1,25

267	Шиповник, шаровидный, раскидистый	90	15,84	22,56	10,92	310,08	0,11	0,22	0,00	0,54	0,36	22,00	250,78	38,76	4,57	2,23	0,072
302	Каша на воде (шпательная)	190	5,20	5,20	20,80	142,80	0,06	0,02	0,00	0,00	0,50	26,82	111,20	15,99	0,58	0,00	0
349	Конфит из соевых бобов	200	0,66	0,09	32,01	106,00	0,02	0,02	0,73	0,00	0,00	31,48	23,44	17,46	0,69	0,00	0,00
110	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0
110	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,02
110	Кисель молочный прохлад. (в пачках, прохл. утилизирован)	450	11,24	12,50	23,59	225,45	0,09	0,63	1,34	0,90	0,00	338,00	149,04	63,00	0,45	1,80	0
Итого		1220	41,15	46,45	131,29	1055,61	0,45	1,04	13,28	1,44	1,91	702,55	676,43	184,41	8,86	5,28	0,162
День 10 (питания)																	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	95,20	0,05	0,05	10,68	0,00	0,50	49,73	34,60	26,13	1,23	0,74	0,07
361	Печенье, рассыпчатое с соевым сырым	100	13,3	8,8	5,7	156	0,08	0,07	12,5	0,57	1,7	30,8	90,56	15,4	4,93	0,43	0
205	Мягкотопкое из пшеницы отдаленное с овощами	150	5,17	5,99	28,52	181,42	0,072	0,036	2,712	0	0	19,42	50,88	17,34	1,03	1,14	0
376	Фай с сахаром	200	0,06	0,02	10,40	60,46	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	12,06	0,02	0,00
110	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	140,64	0,06	0,02	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,00	0
110	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,02
110	Кисель молочный (варенный, молочный)	40	2,49	12,96	26,34	231,55	0,05	0,07	0,00	0,32	3,96	11,59	42,96	8,79	0,73	0,00	0
110	Мороженое 3,2 %-ной жирности (в пачках, утилизированное)	200	5,00	5,00	13,60	106,60	0,08	0,30	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,00	0
Итого		1020	33,20	38,44	133,85	1012,83	0,50	0,61	28,66	1,20	6,93	400,18	504,55	119,46	21,82	2,33	0,27
Питание пациента																	
			Энергетическая ценность					Витамины									
			В	2R	У	кКал	В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк	Нат
Итого за день по CardNut			77	79,00	233,00	2350,00	1,20	1,40	64,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00	10,00	0,10
0100135 %			26,95	37,66	117,24	622,50	0,02	0,49	21,00	0,25	3,50	345,00	572,54	87,96	4,30	3,50	0,03
Остаток за 10 дней (баллы)			29,63	31,35	123,56	878,43	0,50	0,47	26,37	6,49	2,70	288,74	479,88	137,13	11,56	2,31	0,29