

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник управления образования
администрации муниципального района
Староминский район
Н.В.Пазухина
«18» ноября 2025 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ №



«18» ноября 2025 г.

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

(завтраки)

Меню завтраков для обучающихся 12 лет и старше (сезон зима-весна)

Днев. 1 (позавтрак)	Выход. г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Иод			
ПР Кукуруза консервированная	100	2,50	1,20	10,50	69,00	0,06	0,03	4,38	0,01	0,06	2,50	64,16	21,60	0,36	0,51	0,00			
260 Луис	100	14,54	24,44	2,89	221,00	0,20	0,63	0,28	0,38	2,40	127,25	326,99	26,73	3,71	0,60	0,00			
302 Капша пшеничных всходов	200	5,33	5,65	32,74	203,20	0,30	0,22	0,00	0,00	0,37	39,86	648,00	24,00	0,49	1,32	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	0,01			
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	0,04	0,00	0,00	0,00	0,32	8,05	37,10	8,75	1,09	0,41	0,00			
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	790,00	27,48	32,41	108,80	765,08	0,89	0,93	13,26	0,39	4,34	230,30	1141,51	119,08	7,00	3,73	0,03			

Днев. 2 (вторник)																						
32 Сапг из свейных отаврой	100	1,40	6,00	8,27		92,80	0,02	0,04	6,68	0,00	0,00	35,61	40,80	20,78	1,23	0,00	0,00					
278 Тедгетт мясные под сорогом	100	4,97	7,26	8,52		119,30	0,08	0,11	0,04	0,75	2,24	25,60	89,39	10,70	1,92	1,41	0,00					
303 Капша пшеничных всходов	200	5,57	6,68	31,92		210,00	0,30	0,22	0,00	0,00	0,37	39,80	113,80	24,00	0,49	1,32	0,00					
379 Напиток кефирный на молоке	200	2,90	2,50	14,70		92,90	0,02	0,12	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	0,00					
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	0,04	0,00	0,00	0,00	0,32	8,05	37,10	8,75	1,09	0,41	0,00					
ПР Кефирный напиток (6 упаковки, пром. упаковки)	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	880	24,51	27,51	106,20		766,40	0,53	0,70	7,92	0,88	3,40	357,80	491,95	101,47	5,37	4,63	0,02					

Днев. 3 (среда)																						
47 Сапг из кефирный напиток	100	1,70	5,00	3,23		85,70	0,02	0,03	19,89	0,00	0,00	32,45	34,09	16,08	0,67	0,00	0,00					
258 Масло духовое	200	18,84	21,01	17,72		335,32	0,12	0,34	0,52	0,09	2,66	308,16	427,01	48,83	2,23	2,80	0,00					
349 Капша из свейных отаврой	200	0,20	0,00	20,80		82,60	0,02	0,03	0,62	0,40	0,52	29,44	23,80	18,40	0,62	0,07	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	0,04	0,00	0,00	0,00	0,32	8,05	37,10	8,75	1,09	0,41	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	690	25,72	27,11	89,78		716,58	0,27	0,41	26,03	0,49	4,19	429,54	564,66	115,46	5,42	4,05	0,03					

Днев. 4 (четверг)																						
ПР Кефирный напиток	100	2,73	7,18	14,55		133,80	0,03	0,03	3,50	0,00	0,67	38,67	50,67	26,83	0,83	0,17	0,00					
291 Шоколад отаврой отаврой	210	17,79	10,99	37,57		320,60	0,11	0,16	1,98	0,00	2,35	22,05	311,27	11,01	4,12	4,13	0,01					
382 Капша из свейных отаврой	200	4,08	3,54	17,58		118,52	0,06	0,19	1,59	0,24	0,00	152,27	124,56	2,11	0,48	1,00	0,00					
ПР Хлеб пшеничный	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					
ПР Хлеб ржаной	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 Кефирный напиток (пшеница)	40	3,40	4,52	27,88		165,80	0,12	0,04	0,00	0,26	0,00	13,17	49,98	18,54	0,96	0,00	0,00					
Итого	620,00	37,48	26,63	132,87		890,32	0,38	0,42	7,07	0,50	3,78	240,60	597,93	76,48	7,78	6,00	0,03					

Дети 5 (иногда)																	
70	Особые затруднения сөзінше (популярно)	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	Шыңару, рүйсәтләр интуитив	100	13,85	20,55	7,31	284,23	0,12	0,83	0,69	0,40	2,00	352,00	396,50	27,71	3,49	3,09	0,01
309	Мәктәпкә килгән сәһәрә	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	Фәннәт сәһәрә	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
ТПР	Хәбәр интуитив	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
ТПР	Сөз интуитив - интуитив (а интуитив, пров. интуитив)	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
ТПР	Хәбәр пров. интуитив	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	118,97	0,31	0,93	16,85	0,40	3,06	395,87	568,35	106,15	14,22	4,07	0,04

Январь 6 (неудачники)																	
15	Сур голландский (интерим)	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	Катажа джиджа молонна	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
119	Хлеб индонезий	60	4,74	0,60	39,28	145,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	0,63	0,01
119	Фрукты свежие (бобов)	120	0,50	0,50	12,80	53,28	0,04	0,01	5,00	0,00	0,53	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00
Итого		635	20,11	20,61	97,66	36,98	0,12	0,14	5,48	0,12	1,30	858,89	266,37	54,58	1,97	3,52	0,02

День 7 (вторник)																		
43	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	0,00
294	Котлеты рубленные из печени	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	0,00
142	Картофель и свекла, тушеные 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	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	0,01
PP	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	0,01
PP	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	0,01
PP	Космополитный продукт (в млкзод. 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	0,00
	Итого	635	30,18	40,14	110,23	72,50	0,40	0,50	47,39	1,11	3,06	307,61	388,11	107,42	6,61	3,57	0,03	0,03

Днев. 8 (средн.)																	
70	Осадки натуральные сыпучие (сушица)	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	Грунт	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	Капша Гречишная расквашенная	200	11,01	11,94	49,82	350,00	0,09	0,03	3,33	0,08	0,29	13,07	67,07	24,09	3,56	0,69	0,01
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	12,58	118,52	0,06	0,19	1,59	0,24	0,40	152,22	124,56	21,34	0,48	1,01	0,00
119	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
119	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
119	Хлеб пшенич.	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	35,37	41,08	130,01	912,40	0,31	0,44	13,85	0,32	4,20	248,17	563,88	111,44	9,52	3,38	0,03

День 9 (четверг)

ПР Золотой горошек консервированный	100	3,00	0,50	7,30	58,00	0,12	0,03	0,00	0,00	0,20	34,50	93,60	21,67	1,80	0,90	0,00
232 Рыба замороженная под соусом	110	7,75	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	39,00	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	1,63	0,23	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	710	22,82	20,73	123,92	777,30	0,71	0,71	31,27	0,16	4,09	429,56	478,04	128,08	7,02	3,36	0,03

День 10 (пятница)

272 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 Струженное 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	116,12	763,38	0,22	0,48	7,46	0,05	1,37	403,88	276,70	86,85	3,31	2,29	0,02

Итого за день по СанПиН	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
	б	ж	у		В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Натрий	Кремний	Бор
	90,00	92,00	383,00	2715,00	1,40	1,60	70,00	0,90	12,00	1200,00	1800,00	300,00	17,00	14,00		0,12
Фактически получено (г/сутки)																
	27,34	28,10	111,13	793,73	0,10	0,37	17,66	0,14	3,16	320,32	533,03	100,79	6,43	5,86		0,03