

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник управления образования
администрации муниципального образования
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)

(обеды)

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

№ рецепт уры	Наименование блюда	Выход, г	Плановые показатели			Закупочные цены, руб.	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Йод
День 1 (понедельник)																	
70	Овощи отварные соевые (пюре)	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,02	8,75	0,00	0,38	8,33	29,17	12,50	0,67	0,12	0,00
98	Суп картофельный с грибами	250	1,48	4,92	6,09	76,25	0,04	0,03	9,88	0,00	0,60	35,88	33,63	14,18	0,58	0,85	0,00
227	Рыба отварная	110	12,29	2,26	2,87	85,25	0,06	0,11	1,89	0,49	2,28	243,37	183,07	21,12	0,59	0,46	0,00
312	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,51	164,69	0,17	0,13	21,79	0,00	0,24	44,36	103,91	33,30	1,21	0,77	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
ТП	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,60	29,28	145,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,50	0,00
ТП	Хлеб ржаной	45	2,02	0,31	22,41	96,30	0,54	0,00	0,00	0,00	0,41	10,35	47,70	11,25	1,39	0,52	0,00
Итого		945	24,52	13,95	109,48	670,09	0,97	0,32	42,93	0,53	5,29	383,73	460,28	119,15	5,73	3,29	0,01

День 2 (вторник)																	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	0,05	15,78	0,00	0,50	49,25	49,00	22,13	0,83	0,56	0,01
260	Духови (говядина)	100	14,55	26,00	2,89	221,00	0,03	0,10	0,91	0,00	0,38	21,80	154,15	2,00	3,05	4,08	0,04
303	Каши овсяная (пюре)	180	3,61	4,90	25,60	162,00	0,07	0,02	0,00	0,00	0,38	132,18	133,44	1,92	0,70	0,00	0,00
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,00
ТП	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,60	29,28	145,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,50	0,00
ТП	Хлеб ржаной	40	1,80	0,28	19,92	85,60	0,48	0,00	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	0,46	0,01
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,07	10,00	0,00	1,43	36,40	33,80	10,40	0,91	0,10	0,00
ТП	Сок плодово-ягодный (в упаковке, пром. упаковки)	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		1130	28,51	38,48	134,69	925,35	0,80	0,26	39,73	0,00	3,90	285,95	468,61	64,26	10,47	5,73	0,06

День 3 (среда)																	
104	Суп картофельный с макаронами фрикадельками	250	2,20	7,50	15,40	106,00	0,12	0,07	11,07	0,00	0,50	29,70	72,22	29,60	1,15	1,25	0,00
7К	Пюре картофельное	110	23,59	19,55	0,07	270,64	0,07	0,17	2,69	1,16	0,37	56,49	191,57	24,91	2,21	0,00	0,00
143	Рис с овощами	180	3,03	18,84	14,74	243,40	0,10	0,10	21,45	0,89	0,36	72,00	77,14	31,90	1,16	0,55	0,01
342	Компот из фруктов	200	0,12	0,10	27,50	111,38	0,01	0,01	0,90	0,00	0,00	14,18	0,03	5,14	1,27	0,00	0,00
ТП	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,60	29,28	145,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,50	0,00
ТП	Хлеб ржаной	45	2,02	0,31	22,41	96,30	0,54	0,00	0,00	0,00	0,41	10,35	47,70	11,25	1,39	0,52	0,00
ТП	Кисло-сладкий продукт (в упаковке, пром. упаковке)	180	3,22	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		1025	41,04	51,40	116,96	1064,52	0,93	0,55	36,71	2,08	2,30	316,72	526,16	124,80	7,94	3,62	0,01

День 4 (четверг)																	
70	Овощи отварные соевые (пюре)	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
96	Рассольник капустный	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	0,06	8,38	0,00	0,00	29,15	56,73	24,18	0,93	0,47	0,01
258	Мясо духовое	200	18,84	21,01	17,72	335,32	0,08	0,35	1,08	0,09	0,46	212,70	196,19	33,87	0,15	1,25	0,01
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
ТП	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,60	29,28	145,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,50	0,00
ТП	Хлеб ржаной	45	2,02	0,31	22,41	96,30	0,54	0,00	0,00	0,00	0,41	10,35	47,70	11,25	1,39	0,52	0,00
ТП	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,30	9,80	47,00	0,03	0,00	13,02	0,00	0,26	20,83	14,32	11,72	2,86	0,13	0,00
	Итого	955	29,14	27,41	113,69	823,47	0,84	0,52	26,02	0,13	2,39	333,64	397,74	119,49	7,11	2,94	0,03

День 5 (пятница)																	
81	Борщ	250	1.60	7.25	8.56	91.25	0.05	0.05	10.68	0.00	0.06	49.73	84.60	26.13	1.23	0.74	0.00
229	Рыба тушеная в томате с овощами	200	19.50	9.90	7.60	210.00	0.10	0.14	5.14	0.00	0.90	225.68	165.08	36.30	0.94	1.24	0.00
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28	0.00	0.01
TP	Хлеб пшеничный	60	4.86	0.60	29.28	145.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66	0.50	0.00
TP	Хлеб ржаной	45	2.02	0.31	22.41	96.30	0.34	0.00	0.00	0.00	0.41	10.35	47.70	11.25	1.39	0.52	0.00
TK	Пирог фруктовый "Кубинский"	80	4.90	2.57	44.25	219.73	0.08	0.06	0.06	0.13	1.20	15.60	49.12	19.28	1.11	0.20	0.00
TP	Сов. плодово-ягодный (в иннов. прот. утихова)	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	2.30	0.04	0.00
Итого		1035	32.95	20.65	150.50	916.28	0.85	0.27	19.92	0.13	3.43	338.48	402.32	110.77	8.41	3.24	0.01

День 6 (посещение)																	
ТР	Зеленый горошек консервированный	100	3.00	0.50	7.30	58.00	0.12	0.03	0.00	0.00	0.20	35.30	93.60	21.67	1.80	9.00	0.01
99	Суп из овощей	250	1.59	4.99	9.15	95.25	0.07	0.05	10.38	0.00	0.30	34.85	49.28	20.75	0.78	0.58	0.01
267	Пшеница мелкой рубленой	100	13.88	20.17	7.31	284.23	0.12	0.83	0.69	0.40	2.00	352.00	196.50	27.71	3.49	3.09	0.01
309	Макаронные изделия отварные	200	5.68	6.10	31.30	202.90	0.07	0.03	0.00	0.00	0.00	7.00	94.00	28.15	1.47	0.00	0.01
342	Копченое из фруктов	200	0.12	0.10	27.50	111.38	0.01	0.01	0.90	0.00	0.00	14.18	0.03	5.14	1.27	0.00	0.00
ТР	Хлеб пшеничный	60	4.86	0.60	29.28	145.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66	0.50	0.00
ТР	Хлеб ржаной	45	2.02	0.31	22.41	96.30	0.34	0.00	0.00	0.00	0.41	10.35	47.70	11.25	1.39	0.52	0.00
318	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.00	13.02	0.00	0.26	20.83	14.32	11.72	2.86	0.13	0.00
ТР	Кисловодский продукт (в упаковке, произв. Утихова)	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	1235	36.77	37.67	151.61	1131.86	1.06	1.16	25.59	0.43	3.83	588.71	630.93	148.79	13.82	14.62	0.04

Днем. 7 (воскресенье)																	
81	Борщ	250	1.60	7.25	8.56	91.25	0.05	0.05	10.68	0.00	0.06	49.73	84.60	26.13	1.23	0.74	0.00
256	Мясо тушеное	100	7.12	20.38	3.83	228.00	0.18	0.06	0.11	0.00	0.38	11.93	101.40	14.13	0.93	1.40	0.01
302	Каша рисовая (рисовая)	180	4.32	13.82	44.49	246.24	0.04	0.04	0.00	0.04	0.66	119.32	102.90	3.30	0.66	0.78	0.00
349	Копченое из овощей	200	0.66	0.09	32.01	82.60	0.02	0.03	0.62	0.04	0.52	29.44	23.80	18.40	0.62	0.07	0.01
TP	Хлеб пшеничный	60	4.86	0.60	29.28	145.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66	0.50	0.00
TP	Хлеб ржаной	45	2.02	0.31	22.41	96.30	0.34	0.00	0.00	0.00	0.41	10.35	47.70	11.25	1.39	0.52	0.00
TP	Молоко 3.2 %-ной жирности (в издании, прот. утихова)	200	5.80	6.40	9.40	120.00	0.08	0.30	2.60	0.40	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20	0.00	0.01
Итого		1035	26.58	48.85	149.98	1009.39	0.96	0.48	14.01	0.48	2.69	472.07	579.40	109.61	5.69	4.01	0.03

День 8 (среда)																	
70	Овощи натуральные соевые (пюре)	100	1.10	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
103	Суп картофельный с макаронами и овощами	250	2.69	2.84	17.46	118.25	0.11	0.06	8.25	0.00	0.20	29.20	67.58	27.28	1.13	0.00	0.00
254	Котлеты из говяжьих рубцов	110	9.60	17.98	13.71	165.06	0.06	0.10	1.21	0.21	0.00	56.27	160.00	3.70	1.06	1.24	0.00
125	Картофель отварной	180	3.31	6.50	23.00	165.80	0.19	0.13	24.57	0.10	0.00	121.27	115.00	34.61	1.39	0.48	0.00
342	Копченое из фруктов	200	0.12	0.10	27.50	111.38	0.01	0.01	0.90	0.00	0.00	14.18	0.03	5.14	1.27	0.00	0.00
TP	Хлеб пшеничный	60	4.86	0.60	29.28	145.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66	0.50	0.00
TP	Хлеб ржаной	40	1.80	0.28	19.92	85.60	0.48	0.00	0.00	0.00	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24	0.46	0.01
318	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.00	13.02	0.00	0.26	20.83	14.32	11.72	2.86	0.13	0.01
TP	Сов. плодово-ягодный (в исп. прот. Утихова)	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	1240	23.88	28.80	167.57	950.09	0.99	0.34	60.71	0.31	2.26	287.30	481.52	121.36	13.08	2.96	0.02

Дет. 9 (пестле)																
104	Суп с мясным бульоном	250	2,30	7,50	15,40	106,00	0,12	0,07	0,11	0,00	0,50	29,70	72,22	29,60	1,15	1,25
267	Пюре из вареной рыбы	100	17,60	23,07	12,13	344,53	0,12	0,83	0,69	0,40	2,00	332,00	196,30	27,71	3,49	3,09
303	Каша из овсянки (пшеница)	180	4,80	5,09	29,46	182,88	0,03	0,20	0,00	0,00	0,33	135,88	161,60	2,16	0,44	1,19
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
112	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,60	29,28	143,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,50
112	Хлеб ржаной	40	1,80	0,28	19,92	83,60	0,18	0,00	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	0,46
112	Расходный продукт (в единицах, пром. утилизация)	180	5,22	4,50	7,56	91,80	0,04	0,20	0,60	0,03	0,00	122,00	96,30	14,00	0,10	0,80
Итого		1010	36,68	43,04	134,55	1038,41	0,87	1,33	2,02	0,47	4,37	670,22	632,02	110,27	7,70	7,36

Дет. 10 (пестле)																
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	7,25	10,93	101,75	0,05	0,05	10,68	0,00	0,06	49,73	84,60	26,13	1,23	0,74
261	Пюре из вареной рыбы	120	16,20	11,04	4,57	190,80	0,23	1,68	34,60	0,00	6,00	30,70	188,70	17,76	5,66	5,16
205	Макаронные изделия отварные с соусом	180	5,17	7,19	28,52	188,40	0,07	0,03	2,70	0,00	0,00	194,16	80,88	1,70	1,03	1,14
392	Чай с сахаром	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
376	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,60	29,28	143,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,50
112	Хлеб ржаной	40	1,80	0,28	19,92	83,60	0,18	0,00	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	0,46
112	Консервированное мясо (сало)	35	2,38	11,34	19,46	191,45	0,10	0,22	0,00	0,29	5,00	11,00	37,59	0,00	0,17	0,00
112	Молоко 3,2 %-ной жирности (в единицах, пром. утилизация)	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,30	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,00
Итого		1085	38,08	44,12	137,68	1085,46	1,07	2,28	56,61	0,69	12,68	557,89	655,97	93,39	10,47	8,00

Дет. 11 (пестле)																
Итого за дет. по Сметам		Б	Ж	У	З	Б1	Б2	С	А	Е	К	Ф	М	Ж	П	И
Итого за дет. по Сметам		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 за дет. по Сметам		315	312	134,00	952	0,40	0,50	29,70	0,25	3,5	420	420	105	6,3	3,25	0,05
Среднее за 10 лет (фигуры)		31,82	35,44	136,61	961,49	0,93	0,75	30,93	0,52	4,25	423,54	523,50	112,19	9,04	5,28	0,03