

«УТВЕРЖДАЮ»

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



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ №



«18» ноября 2025 г.

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

(обеды)

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Питательные вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Иод	
День 1 (понедельник)																		
70	Овощи натуральные соевые (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	
98	Суп крестьянский с крупой	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 запеченная	110	12,29	2,06	2,87	85,25	0,06	0,11	1,89	0,49	2,28	43,37	183,07	21,12	0,59	0,46	0,01	
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	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	0,20	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	
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,80	0,04	0,01	0,00	0,00	0,52	9,20	34,60	13,20	0,44	0,45	0,01	
ПП	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	0,00	
Итого		860	22,74	12,52	91,74	575,75	0,81	0,31	38,09	0,53	4,83	173,79	432,75	115,76	5,01	3,00	0,03	

День 2 (вторник)																			
88	Шоколад из смеси какао с карамелью	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	Пюре	90	13,09	22,00	2,60		198,90	0,03	0,10	0,91	0,00	0,38	21,80	245,24	2,00	2,78	0,45	0,00	
303	Капша вареная (картошка)	150	3,01	4,09	21,36		135,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,31	26,82	111,20	1,60	0,58	0,00	0,00	
378	Чай с медом	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	
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52		96,80	0,02	0,03	0,62	0,04	0,52	29,44	23,80	18,40	0,62	0,45	0,01	
ПП	Хлеб ржаной	20	0,90	0,14	9,96		42,80	0,24	0,00	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62	0,23	0,00	
338	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	
ПП	Сок плодово-ягодный (в индийск. пром. упаковке)	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		1070	24,03	33,43	113,44		791,53	0,51	0,23	26,35	0,04	2,42	182,03	485,56	72,70	9,01	2,31	0,02	

День 3 (среда)																			
104	Суп с мясными фрикадельками	250	2,20	2,78	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	
ТК	Пюре картофельное	90	19,3	18,5	0,06		221,44	0,06	0,14	2,2	0,95	0,3	46,22	158,38	20,38	1,81	0,46	0,01	
143	Раци из овощей	150	2,56	15,70	12,28		202,80	0,09	0,09	20,2	0,74	0,3	60	72,66	26,26	0,97	0,46	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	
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52		96,80	0,02	0,03	0,62	0,04	0,52	29,44	23,80	18,40	0,62	0,07	0,01	
ПП	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	0,00	
Итого		770	33,49	37,76	92,19		824,02	0,53	0,34	34,99	1,73	1,98	188,74	369,49	109,78	7,06	2,70	0,03	

День 4 (четверг)																			
70	Овощи натуральные соевые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02		6,00	0,01	0,03	1,75	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	0,00	0,00	
96	Рисовый суп	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	296,19	33,87	0,13	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	
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52		96,80	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,45	0,01	
ПП	Хлеб ржаной	20	0,90	0,14	9,96		42,80	0,24	0,00	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62	0,23	0,00	
338	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		890	26,18	27,20	93,80		724,05	0,52	0,51	16,83	0,13	1,98	320,39	454,22	108,21	3,56	2,95	0,04	

День 5 (пятница)

81	Берш	250	1,60	7,85	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	125,68	165,08	36,30	0,94	1,24	0,01
376	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	0,01
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,80	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	80,00	26,00	5,60	0,44	0,45	0,00
ПР	Хлеб ржаной	40	1,80	0,28	19,92	85,60	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	0,46	0,01
ТК	Паров фрутовый "Кубанский"	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
ПР	Сок плодово-ягодный (в натурал. пром. упаковке)	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		1010	31,11	21,02	138,25	857,38	0,77	0,28	19,92	0,13	3,16	305,33	384,02	106,72	8,04	3,13	0,03

День 6 (понедельник)																	
ПР	Зеленый горошек консервированный	60	1,80	0,30	4,38	34,80	0,07	0,02	0,00	0,00	0,12	21,30	56,20	18,40	1,14	0,54	0
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	Шницель мясной рубленый	90	12,50	18,15	6,58	235,81	0,11	0,62	0,36	0,04	1,80	298,85	356,85	24,94	3,14	2,78	0,01
309	Макaronные изделия отпарные	180	6,50	5,42	31,78	202,14	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	5,83	84,60	25,34	1,32	0,00	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	0,05	5,14	1,27	0,00	0,01
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,80	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	80,00	26,00	5,60	0,44	0,45	0
ПР	Хлеб ржаной	20	0,90	0,14	9,96	42,80	0,04	0,00	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62	0,23	0,00
338	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		960	27,15	30,60	121,67	892,26	0,64	0,74	16,64	0,04	3,17	484,61	612,46	119,33	9,21	5,06	0,04

День 7 (вторник)																	
81	Борш	250	1,60	7,85	8,56	91,25	0,05	0,05	10,68	0,00	0,06	49,73	84,60	26,13	1,23	0,74	0,01
256	Мясное тушеное	90	6,59	18,34	3,44	205,20	0,16	0,06	0,10	0,00	0,34	10,73	91,30	12,71	0,84	1,26	0,01
302	Каша рисовая (рисовая)	150	3,60	11,51	37,08	203,55	0,03	0,03	0,00	0,04	0,55	16,10	92,63	3,00	0,55	0,65	0,01
349	Компот из сушеных фруктов	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	60	4,86	0,60	29,28	145	0,06	0,00	0,00	0,00	0,66	120,00	39,00	8,40	0,66	0,50	0
ПР	Хлеб ржаной	20	0,90	0,14	9,96	42,80	0,04	0,00	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62	0,23	0
ПР	Молоко 3,2%-ной жирности (в натурал. пром. упаковке)	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
Итого		570	23,53	44,54	118,52	890,40	0,64	0,47	14,00	0,48	2,31	470,61	532,53	101,64	4,72	3,45	0,04

День 8 (среда)																	
70	Овощи натуральные соевые (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
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	0,06	8,25	0,00	0,00	29,20	67,58	27,28	1,13	0,00	0,00
234	Котлеты или биточки рыбные	90	7,86	16,53	11,22	135,05	0,05	0,08	0,99	0,17	0,00	46,04	133,84	3,00	0,87	1,01	0,00
125	Картофель отварной	150	2,76	5,42	19,17	136,50	0,16	0,11	20,48	0,09	0,00	19,39	179,17	2,88	1,16	1,40	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	0,05	5,14	1,27	0,00	0,01
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,80	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	80,00	26,00	5,60	0,44	0,41	0,00
ПР	Хлеб ржаной	40	1,80	0,28	19,92	85,60	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	0,46	0,00
338	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
ПР	Сок плодово-ягодный (в натурал. пром. упаковке)	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		1150	19,64	26,13	143,53	842,86	0,93	0,31	44,88	0,25	1,68	242,03	498,84	83,57	9,80	3,87	0,02

День 9 (четверг)																	
104	Суп с макаронными изделиями	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	0,01
267	Шницель натуральный рубленый	90	12,50	18,15	6,58	255,81	0,11	0,62	0,36	0,04	1,80	298,85	356,85	24,94	3,14	2,78	0,00
302	Каша вязкая (пшеничная)	150	4,00	4,24	24,56	152,40	0,23	0,17	0,00	0,00	0,28	29,90	468,00	1,80	0,37	0,99	0,00

