



ИП _____ Пономаренко

« 3 » 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор



2024 г.

Основное (организованное) 10- дневное меню приготавливаемых блюд для обучающихся от 7 до 11 лет в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования Абинский район

(завтраки, обеды и полдники)

Г. Абинск 2024

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г											Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выпол- нение, г	Выпол- нение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
Хлеб ржаной	48	40	59	50	50	35	50	30	65	54	483	48		101	3,2	0,4	20,4	98,2	
Хлеб пшеничный	90	95	103	87	60	109	80	109	113	69	899	90		100	6,8	0,5	43,6	206,1	
Мука	9	55,5	20	21,1	65,7		73,7	18,2	1	42,9	302,9	30,3	21,3	337	3,4	2,2	21,9	125,6	
Крупа (злаки), бобовые	27	42	39,7	24	39,6	29,5		51,4	71,3	106,3	443,4	44,3	17,3	164	4,1	0,7	29,7	140,9	
Макаронные изделия	9		51,1			14,4					116,6	11,7	2,7	130	1,2	0,2	8,0	38,2	
Картофель	112,2	148,4	50	172	128,4	50	147,2	200	138,6	50	1195,9	119,6	7,4	107	2,3	0,5	19,0	89,3	
Овощи разные, зелень	168	166,2	163,1	134,9	194,6	107,5	95,6	303,2	91,1	192,9	1639,7	164	-4	98	2,5	1,7	10,7	65,5	
Фрукты свежие	111		100	207	200	100	100	207	100	100	1114	111		100	1,2	2,3	15,4	95,1	
Фрукты сухие	9	25	20	20		25					90	9		100	0,6	0,1	0,7	2,8	
Соки фруктовые (овощные)	120	200			200	200			200	200	1200	120		100	0,6	0,1	11,9	50,8	
Мясо	42	71,1	60,9	54,3		72,7	76,8		54,3	60,9	522,1	52,2	10,2	124	8,9	10,4		128,8	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	18													0					
Птица	21		81,6		88,6				69,9	81,6	403,9	40,4	19,4	192	7,2	7,2		93,3	
Рыба	34,8				120			66			186	18,6	-16,2	53	2,9	0,2		13,0	
Молоко	180	219	200	100	24	395	90	109	200	300	1837	184	4	102	5,1	4,4	9,5	99,0	
Кисломолочные продукты	90			180			380	180	180		920	92	2	102	2,6	2,3	4,1	52,0	
Творог	30	38		138	45		38			45	304	30		101	5,4	2,7	0,9	50,3	
Сыр	6	12,6	12					12	12,6	12	61,2	6,1	0,1	102	1,4	1,8		22,3	
Сметана	6	5		20,4				30	5		60,4	6		101	0,2	0,9	0,2	12,1	
Масло сливочное	18	21,7	18,4	20,8	12,7	21,6	6,5	8,8	31,9	20	179,7	18		100	0,6	15,1	3,9	158,6	
Масло растительное	9	9,8	18,3	13,3	11,2	8,6	8,7	13,9	8	10,2	123,1	12,3	3,3	137	0,6	13,9	3,8	146,9	
Яйцо	24	68,3	6,9	13	33,2	40,3	33,6	15,1		29,2	239,6	24		100	3,6	4,6	3,9	75,9	
Сахарный песок	18	30	20	27,5	21,7	15,7	12,8	28		11,7	179,9	18	-1	100	0,6	1,9	21,3	108,9	
Кондитерские изделия	6						45				45	5		75	0,3	0,4	3,4	18,8	
Чай	0,6		0,9	0,9	1,8			0,9	0,9		5,4	0,5	-0,1	90	0,1		0,2	1,3	
Какао	0,6	6									6	0,6		100	0,2	0,1	0,1	1,7	
Кофейный напиток	1,2					6					12	1,2		100	0,1	0,1	0,6	3,0	
Дрожжи	0,12	0,3			0,3		0,3			0,3	1,2	0,12		100	0,6	1,9	3,8	39,3	
Крахмал	1,8							18			18	1,8		100			1,9	7,4	
Соль	1,8	1,6	1,5	2,3	2,3	1,2	2,3	0,7	2,2	1,7	2,2	1,8		100	0,6	1,9	3,8	39,2	
Специи	1,2												-1,2	0					
															66,3	78,3	242,7	1984,3	

7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводч., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Со, мг				
Завтрак																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,48	0,05	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	64,60	1,80	0,01	0,00	0,00	71	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,15	5,75	13,11	115,92	0,26	10,26	0,25	2,38	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,26	395,09	6,33	0,00	0,00	0,00	82	2011	
БЕЛОРЫБКА	90	11,16	28,63	5,01	333,98	0,28	0,88	0,03	0,88	0,00	0,09	30,11	18,55	118,58	1,24	272,10	7,84	0,05	0,00	0,00	83	2011	
БЕЛОРЫБКА	150	3,36	4,26	31,61	178,98	0,04	1,90	0,35	0,47	0,07	0,04	15,10	27,44	72,16	0,74	146,07	2,25	0,03	0,01	3	2021		
ЧАЙ С ОВОЩАМИ	200	0,17	0,00	10,05	40,86	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,48	5,40	6,68	0,87	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,58	0,00	0,02	6,90	5,90	25,20	0,60	35,70	0,00	0,00	0,00	0,00	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,65	0,00	0,02	5,40	5,70	28,10	1,20	40,80	1,58	0,00	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	810	21,80	39,15	89,05	810,26	0,47	19,09	0,64	5,05	0,07	0,26	134,90	102,50	328,08	6,31	1 000,59	19,70	0,12	0,01	0,00	3	2011	
Полдник																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,04	6,99	12,08	130,44	0,04	0,09	0,07	0,59	0,06	0,06	111,60	12,12	80,92	0,61	42,12	0,00	0,01	0,06	0,00	3	2011	
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,78	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	0,00	83	2022	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИШНЯ)	100	0,50	15,40	0,60	72,00	0,05	6,00	0,01	0,00	0,00	0,28	30,00	17,00	22,00	1,00	255,00	8,00	0,01	0,00	0,00	338	2011	
Итого за прием пищи:	340	10,07	12,44	26,79	307,20	0,14	7,12	0,11	0,59	0,06	0,49	345,60	50,56	832,89	1,77	589,12	28,00	0,02	0,00	0,00	338	2011	
Всего за день:	51,81	70,84	186,59	1 594,14	0,88	44,38	1,33	9,96	0,13	0,80	134,90	102,50	328,08	6,31	1 589,71	19,70	0,12	0,01	0,00	3	2011		

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводч., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Со, мг				
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	42	4,07	7,34	12,85	138,96	0,05	0,09	0,07	0,62	0,06	0,05	117,18	12,73	84,97	0,64	44,23	0,00	0,01	0,00	0,00	3	2011	
КАША ВЯЯКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5,65	10,80	32,04	246,76	0,09	0,50	0,06	0,74	0,14	0,12	105,14	30,71	125,61	0,70	192,32	9,57	0,01	0,00	0,00	175	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	10,05	40,86	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,48	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	0,00	8	2021	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	9,80	47,00	47,00	0,03	10,00	0,01	0,53	0,00	0,02	16,00	6,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00	338	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,64	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,80	6,60	16,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	652	12,62	18,46	74,61	618,94	0,20	10,63	0,14	2,38	0,20	0,21	256,38	63,44	245,38	4,61	593,58	11,57	0,03	0,00	0,00	103	2023	
Обед																							
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0,98	3,06	4,15	49,39	0,01	15,18	0,00	1,27	0,00	0,00	25,23	8,62	18,61	0,35	158,37	1,64	0,01	0,00	0,00	102	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВАМИ	290	5,73	18,97	147,17	4,18	4,65	1,11	0,05	4,07	0,00	0,08	41,10	33,60	78,29	1,95	473,36	4,46	0,03	0,00	0,00	240	2005	
ФРИКАДЕЛЬНИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/10)	95	12,82	5,93	8,07	139,69	0,09	1,11	0,09	0,75	0,25	0,12	49,34	41,03	185,20	1,58	352,22	102,29	0,43	0,01	0,00	310	2011	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,94	4,78	23,76	190,13	0,14	12,00	0,03	0,27	0,08	0,08	18,95	32,03	79,23	1,36	853,12	7,50	0,04	0,00	0,00	411	2008	
КЮСЛЕ	200	0,00	0,00	28,21	112,83	0,00	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	1,69	4,32	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	0,00	310	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,00	0,00	0,00	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,65	0,00	0,02	5,40	5,70	28,10	1,20	40,80	1,98	0,00	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	835	28,26	19,72	121,47	778,81	0,54	32,94	0,33	8,00	0,33	0,33	183,07	139,41	434,75	6,91	1 941,24	117,56	0,52	0,01	0,00	63	2023	
Полдник																							
СЛОЖКА С КЛУБОВОЙ	70	3,76	10,24	18,98	206,75	0,04	0,01	0,03	2,02	0,25	0,40	14,29	6,81	47,23	0,63	75,88	2,79	0,01	0,01	0,00	386	2011	
КОСМОПОЛЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОРЮП)	180	5,04	4,30	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	282,80	0,00	0,04	0,00	0,00	386	2011	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	0,00	338	2011	
Итого за прием пищи:	350	9,20	15,04	37,38	385,47	0,11	6,27	0,08	2,38	0,25	0,74	249,29	44,01	234,23	2,83	483,60	3,79	0,06	0,01	0,00	338	2011	
Всего за день:	59,06	53,22	233,46	1 653,22	0,95	49,94	0,55	12,76	0,78	1,28	668,74	246,98	914,34	14,15	2 590,49	132,92	0,61	0,02	0,00	8	2023		

9 ДЕНЬ

Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Велич. г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	С, мг	Se, мг					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) КОЛЛЕЖИ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (50/5) КАЛА ВЯЖКА ПИЩЕВЧАЯ СОК ФРУКТОВЫЙ ХЛЕБ ПИЩЕВЧАЯ	60	0,48	0,09	1,50	8,40	0,02	0,04	0,01	0,06	0,00	0,02	13,90	8,40	25,20	0,60	64,60	1,60	0,01	0,00	0,00	71	2011		
	95	1,37	16,73	8,98	231,77	0,05	0,04	0,02	2,98	0,08	0,08	14,50	16,71	109,87	2,09	214,87	4,80	0,03	0,00	0,00	270	2011		
	150	6,32	7,91	37,12	244,81	0,13	0,00	0,04	0,20	0,14	0,05	29,93	31,23	133,63	2,25	131,05	0,00	0,00	0,04	0,04	51	2023		
	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	389	2011		
	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,01	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008		
Итого за прием пищи:	526	20,87	25,01	77,23	615,76	0,25	7,64	0,07	3,21	0,22	0,18	70,24	71,43	297,90	7,86	696,52	8,60	0,04	0,04					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) СУЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮ И ТОМАТОМ РАГУ ИЗ ПТИЦЫ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРТ) ХЛЕБ ПИЩЕВЧАЯ ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,80	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	0,00	71	2011		
	250	3,03	2,76	24,11	136,51	0,08	6,89	0,33	0,90	0,03	0,03	32,56	31,44	75,06	1,12	476,93	5,51	0,04	0,02	0,02	4	2022		
	170	12,20	11,40	14,80	210,80	0,13	8,46	0,40	2,88	0,00	0,15	28,28	26,82	161,11	2,06	679,73	6,00	0,11	0,02	0,02	289	2011		
	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,28	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	171,00	0,00	282,80	9,00	77,40	0,00	0,04	0,00	386	2011		
	50	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,90	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00	0,00	2008	2008		
Итого за прием пищи:	770	28,82	19,99	100,82	707,90	0,49	31,61	0,88	5,75	0,03	0,62	306,04	347,76	517,47	6,98	1 735,53	19,21	0,20	0,02					
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:																							
	Итого за прием пищи:																							
	Итого за прием пищи:																							
	Итого за прием пищи:																							
	Итого за прием пищи:																							

10 ДЕНЬ

Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Велич. г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	С, мг	Se, мг					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ ПИЛО ИЗ ПТИЦЫ КОФЕЛЬНЫЙ НАПЕТОК С МОЛОКОМ ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ХЛЕБ ПИЩЕВЧАЯ ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	0,85	3,65	4,97	50,07	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,02	19,38	11,52	22,60	0,73	187,62	4,07	0,01	0,00	0,00	52	2011		
	170	14,40	8,90	30,40	295,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	112,00	20,38	97,08	0,46	173,84	9,00	0,00	0,00	0,00	11	2021		
	200	3,41	2,43	17,46	105,98	0,04	0,22	0,02	0,00	0,00	0,02	18,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00	338	2011		
	100	0,40	0,40	9,80	47,90	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	4,60	6,60	16,80	0,46	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008		
	20	1,53	0,12	10,04	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	570	21,91	16,68	81,16	556,70	0,15	12,85	0,03	3,05	0,00	0,16	155,64	50,30	158,08	4,58	672,46	16,18	0,02	0,00					
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:																							
	Итого за прием пищи:																							
	Итого за прием пищи:																							
	Итого за прием пищи:																							
	Итого за прием пищи:																							

10

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	So, мг				
Итого за весь период	574,37	574,59	2 128,57	16 385,47	7,69	499,61	4 203,01	112,01	66,03	10,08	6 537,79	2 291,79	9 219,29	147,32	7 123,00	0,73	16,97	0,35				
Среднее значение за период	57,44	57,46	212,86	1 538,55	0,77	49,96	420,30	11,20	6,60	1,01	653,76	229,18	921,93	14,73	712,30	0,07	1,89	0,04				
Содержание белка, жира, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,0	31,6	54,4																			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	531	809	328