

УТВЕРЖДАЮ



ИП \_\_\_\_\_ Орлов

« 19 » февраля 2024 г.



СОГЛАСОВАНО

*В. В. Бодунов*

*И. И. Шереметьев*

01 2024 г.

Основное (организованное) 10- дневное меню pripravляемых 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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		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	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг										
БЛТЕРБРОД С СЫРОМ	42	4,87	7,34	12,68	136,96	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	3	2011								
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,99	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011								
КАККО С МОЛОКОМ	200	5,98	10,40	40,27	277,68	0,05	0,50	0,06	0,40	0,14	0,12	103,82	30,13	126,78	0,47	182,94	9,17	0,02	0,01	174	2011								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	4,22	3,30	14,93	107,90	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	113,55	35,14	107,37	1,27	237,17	9,00	0,00	0,00	12	2021								
Итого за прием пищи:	502	21,16	25,65	76,19	631,20	0,18	1,11	0,25	2,22	1,09	0,45	359,07	88,95	405,47	3,69	546,49	28,22	0,05	0,00		2008								
<b>Обед</b>																													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011								
ГУЛЫШ	250	2,15	5,75	13,11	115,92	0,05	10,26	0,25	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,26	395,09	6,33	0,03	0,00	82	2011								
ПЛОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	90	13,47	15,44	3,26	206,12	0,04	1,66	0,02	2,39	0,00	0,09	11,08	17,29	117,99	1,80	312,80	6,06	0,04	0,00	260	2011								
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	3,30	5,25	22,34	137,25	0,12	10,38	0,04	0,24	0,08	0,12	41,22	30,13	85,13	1,19	764,98	8,55	0,04	0,00	312	2011								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,00	0,00	9,66	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,82	0,31	29,09	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	0,01	0,00		2008								
Итого за прием пищи:	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008								
ВАРГШКА С ТВОРОГОМ И ЯГОМСМ	840	26,05	27,22	92,72	712,38	0,40	37,31	0,41	7,11	0,08	0,35	138,59	112,43	346,68	7,45	1766,68	24,38	0,12	0,00		2008								
<b>Полдник</b>																													
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	8,14	2,51	40,00	278,10	0,11	0,19	0,12	0,75	0,00	0,00	90,16	21,98	182,55	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	55	2023								
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00		2011								
Всего за день:	300	9,14	2,71	60,20	364,10	0,13	4,19	0,12	0,75	0,00	0,02	104,16	29,98	196,55	4,27	240,00	2,00	0,00	0,00		389								
		66,35	65,56	231,11	1707,68	0,71	42,61	0,76	10,08	1,17	0,82	602,82	231,58	946,70	15,41	2553,17	52,60	0,17	0,02										

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		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	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг										
ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	54,60	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		2008								
КОТЛЕТЫ ДРОМЛАННЕ С МАСТОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	11,74	21,52	8,58	274,89	0,12	0,09	0,03	2,48	0,10	0,09	12,69	18,13	116,62	2,03	229,41	5,35	0,03	0,00	271	2011								
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	5,45	5,78	30,45	195,00	0,07	0,00	0,03	1,23	0,11	0,03	22,20	10,08	41,23	0,94	64,83	0,77	0,01	0,01	203	2011								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2021								
Итого за прием пищи:	525	1,53	0,12	10,04	47,38	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,80	6,60	10,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008								
<b>Обед</b>																													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,85	3,65	4,97	56,07	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,02	18,38	11,52	22,60	0,73	167,62	4,07	0,01	0,00	52	2011								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,55	4,59	18,79	144,00	0,09	4,60	0,23	1,34	0,15	0,07	29,68	20,65	62,45	0,97	354,82	4,73	0,03	0,01	108	2011								
ПЛОД ИЗ ПИЦЦЫ	170	14,40	8,90	30,40	259,50	0,09	2,12	0,26	3,80	0,00	0,14	22,03	37,77	187,04	1,81	279,91	6,67	0,10	0,03	291	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	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	29,09	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	0,01	0,00		2008								
Итого за прием пищи:	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	0,04	8,10	8,55	38,15	1,60	61,20	2,52	0,00	0,00		2008								
775	25,77	17,85	108,38	710,62	0,35	9,08	0,49	8,70	0,15	0,31	103,15	100,39	359,92	6,98	951,28	17,99	0,15	0,04		2008									
<b>Полдник</b>																													
МОЛОДКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	40	4,64	6,99	12,08	130,44	0,04	0,08	0,07	0,59	0,06	0,05	111,60	12,12	80,82	0,81	42,12	0,00	0,01	0,00	3	2011								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	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	83	2022								
Итого за прием пищи:	340	10,87	12,44	36,79	307,20	0,14	7,12	0,11	0,59	0,06	0,26	345,60	51,52	246,82	1,77	589,12	26,00	0,02	0,00		2011								
Всего за день:	66,60	63,05	208,64	1624,37	0,72	20,50	0,77	13,39	0,42	0,75	521,12	197,52	803,69	12,54	2050,34	50,11	0,21	0,05											

















**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	Св, мг	Нв, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ca, мг	Se, мг			
Итого за весь период	574,37	574,55	2 128,57	16 385,47	7,89	499,61	4 203,00	112,01	86,00	10,08	6 637,79	2 291,79	9 218,26	147,32	7 123,00	0,73	18,97	0,35			
Среднее значение за период	57,44	57,46	212,86	1 638,55	0,77	49,96	420,30	11,20	6,60	1,01	663,78	229,18	921,83	14,73	712,30	0,07	1,89	0,04			
Содержание белков, жиров, 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	808	328



# ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г											Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая 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	74	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		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	111,3	200	138,6	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							90	9		100			0,7	2,8	
Соки фруктовые (овощные)	120	200			200				200	200	1200	120		100	0,6	0,1	11,9	50,8	
Мясо	42	71,1	60,9	54,3			76,8	71,1	54,3	60,9	522,1	52,2	10,2	124	8,9	10,4		128,8	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	18												-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	200	109	200	1837	184	4	102	5,1	4,4	9,5	99,0	
Кисломолочные продукты	90			180			380		180		920	92	2	102	2,6	2,3	4,1	52,0	
Творог	30	38		138	45		38				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	12,5	28		179,9	18		100	0,6	1,9	21,3	108,9	
Кондитерские изделия	6						45				45	5	-1	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		0,6	3,0	
Дрожжи	0,12	0,3			0,3						1,2	0,12		100	0,6	1,9	3,8	39,3	
Крахмал	1,8										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	2,2	18	1,8		100	0,6	1,9	3,8	39,2	
Специи	1,2												-1,2	0					
														66,3	78,3	242,7		1 984,3	