

УТВЕРЖДАЮ



ИП Пономаренко

« 14 » 08 2024 г

СОГЛАСОВАНО

Директор МКОУ СОШ № 18

С.В. Канунникова



« 29 » 08 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	Месяцы										Факт. за 10 Дн., г	Факт. за День, г	Выполнение, г	Выполнение, %	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	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	184	4,1	0,7	29,7	140,9		
Макаронные изделия	9		51,1			51,1	14,4				116,6	11,7	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	107	2,3	0,5	19,0	89,3		
Овощи разные, зелень	188	166,2	163,1	134,9	194,6	107,5	95,6	303,2	91,1	192,9	1639,7	164	98	2,5	1,7	10,7	65,5		
Фрукты свежие	111		100	207	200	200	100	100	207	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				50,8		
Мясо	42	71,1	60,9	54,3		72,7	76,8	71,1		54,3	522,1	52,2	124	8,9	10,4		128,8		
Субпродукты (печень, язык, сердце)	18												0						
Птица	21		81,6		88,6			82,2		69,9	403,9	40,4	192	7,2	7,2		93,3		
Рыба	34,8				120			65		81,6	186	18,6	53	2,9	0,2		13,0		
Молоко	180	219	200	100	24	395	90	109	200	300	1837	184	102	5,1	4,4	9,5	99,0		
Кисломолочные продукты	90			180			380	180	180	180	920	92	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	12	12	61,2	6,1	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	16	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	137	0,6	13,9	3,8	146,9		
Жиры	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		11,7	179,9	18	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	90	0,1	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						1,2	0,12	100	0,6	1,9	3,8	39,3		
Крахмал	1,8										18	1,8	100	0,6	1,9	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	18	1,8	100	0,6	1,9	3,8	39,2		
Специи	1,2												0						
														66,3	78,3	242,7	1984,3		

3 День

Table with columns: Прием пищи, наименование блюда, Масса порции, Пищевые вещества, Энергетическая ценность, Витамины, Минеральные вещества, № рецептур. Includes sections for 'Общая характеристика' and 'Полдник'.

4 День

Table with columns: Прием пищи, наименование блюда, Масса порции, Пищевые вещества, Энергетическая ценность, Витамины, Минеральные вещества, № рецептур. Includes sections for 'Общая характеристика' and 'Полдник'.

7 день

Грэм пици, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества												№ рецепта-технологии	Сторонки рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углебоды, г		В1, мг	С, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	D2, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Cl, мг	Br, мг	Se, мг	№ рецепта-технологии	Сторонки рецептур										
Итого за прием пици:	630	19,34	19,28	63,75	476,63	0,25	18,15	0,58	4,22	0,00	0,28	80,09	10,71	259,99	6,84	1 277,94	14,53	0,19	0,02	71	2011												
Обед:	60	0,48	0,08	1,59	9,40	0,02	6,80	0,01	0,03	0,00	0,02	13,89	6,40	23,20	0,60	84,69	1,80	0,01	0,00	82	2011												
СЛОЖИЕ НАТУРАЛЬНЫЕ ПОСОБНО (ОПЕЧЕН СЕВЯКЕ)	250	2,15	5,79	13,11	115,08	0,06	10,26	0,25	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	51,19	1,56	395,69	8,33	0,03	0,00	82	2011												
БОРД С КАПУСТОЙ И КУРДЭЛЕМ	80	11,16	28,03	5,01	333,88	0,28	0,89	0,02	0,83	0,00	0,09	13,10	27,44	118,58	1,24	272,10	7,94	0,05	0,00	83	2023												
БЕЛЫЙ ПОЛОН	150	3,38	4,26	31,61	173,88	0,04	1,30	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												
РИС С СЕВЯКАМ	200	0,17	0,00	16,06	40,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8	2021												
УДА С САХАРОМ	30	2,29	0,26	12,72	71,63	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,02	6,90	9,60	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008	2008												
ХЛЕБ ПШЕНИЧЫЙ	30	1,98	0,26	12,72	61,19	0,02	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	4,40	5,70	26,10	1,20	38,10	1,66	0,01	0,00	3	2011												
ХЛЕБ РЖАНОЙ	810	21,60	35,16	89,08	816,38	0,43	16,00	0,64	5,15	0,07	0,28	134,90	102,50	326,88	0,31	1 000,50	19,70	0,13	0,01	3	2011												
Итого за прием пици:	40	4,84	6,98	12,00	130,44	0,01	0,08	0,07	0,38	0,00	0,00	11,80	12,12	80,32	0,31	42,12	0,00	0,01	0,00	3	2011												
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	200	5,63	4,85	9,31	104,16	0,01	1,04	0,01	0,00	0,00	0,21	200,00	22,40	144,00	0,16	292,30	18,00	0,00	0,00	63	2022												
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	100	0,60	0,60	0,60	72,00	0,01	6,00	0,01	0,00	0,00	0,00	30,00	17,00	22,00	1,00	255,00	8,00	0,01	0,00	310	2011												
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОЧКО)	340	10,87	12,44	36,79	307,20	0,14	1,12	0,11	0,39	0,00	0,29	345,60	51,52	248,32	1,77	589,12	28,00	0,02	0,00	3	2011												
Итого за прием пици:	810	61,81	79,84	186,59	1 591,14	0,80	44,28	1,33	9,98	0,13	0,60	590,66	224,73	832,89	14,92	2 967,85	60,23	0,27	0,03	3	2011												

8 день

Прем пици, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества												№ рецепта-технологии	Сторонки рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углебоды, г		В1, мг	С, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	D2, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Cl, мг	Br, мг	Se, мг	№ рецепта-технологии	Сторонки рецептур										
Итого за прием пици:	60	0,36	3,05	4,15	45,39	0,01	15,18	0,00	1,27	0,00	0,01	26,23	3,82	18,61	0,36	159,31	1,64	0,01	0,00	103	2023												
САЛТ ИЗ БЕЛЕНСКОЙ КАПУТЫ	250	5,39	18,87	14,77	147,77	0,18	4,80	0,22	1,07	0,01	0,06	41,10	33,60	79,29	1,95	473,31	4,45	0,03	0,00	102	2011												
СУП КАПУТОВЫЙ С БОБОВИМ	65	12,82	5,33	8,67	198,69	0,38	1,11	0,05	0,75	0,29	0,12	16,54	30,71	125,91	0,70	192,32	6,57	0,01	0,00	175	2011												
ФРИКАДЕЛЛИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (СУВ)	150	2,94	4,78	15,03	60,13	0,04	12,00	0,02	0,27	0,00	0,09	18,93	32,03	41,03	1,06	392,22	10,24	0,01	0,00	310	2011												
КАРТОФЕЛЬ ОТВАЖЕН	200	0,00	0,00	0,00	28,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,59	1,99	4,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008												
КАКЕЛЬ	36	3,92	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,59	18,58	42,00	1,00	64,59	0,00	0,01	0,00	2008	2008												
ХЛЕБ ПШЕНИЧЫЙ	36	1,99	0,26	12,72	61,19	0,02	0,00	0,00	0,68	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	38,10	1,66	0,01	0,00	2008	2008												
ХЛЕБ РЖАНОЙ	630	28,56	48,72	121,47	773,81	0,54	32,94	0,33	9,00	0,33	0,33	183,07	139,41	434,75	6,81	1 941,24	117,56	0,32	0,01	3	2011												
Итого за прием пици:	70	3,76	10,24	18,08	203,73	0,04	1,26	0,03	2,01	0,26	0,40	44,29	6,81	47,23	0,63	75,66	2,79	0,01	0,01	63	2023												
СЛОЖИЕ С ИЖИКОМ	160	5,64	4,30	9,12	101,73	0,05	1,26	0,05	0,01	0,00	0,31	210,00	29,28	171,00	0,00	292,40	0,00	0,04	0,00	388	2011												
ИНСОМУНОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОФЕ)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,38	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,10	1,00	0,01	0,00	338	2011												
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	350	5,20	13,98	37,38	366,47	0,11	6,27	0,08	2,38	0,25	0,74	249,28	44,01	234,23	2,63	463,69	3,78	0,05	0,07	3	2011												
Итого за прием пици:	60,06	53,22	233,46	1 530,22	693	49,34	0,55	12,78	0,79	1,28	608,74	216,09	914,34	14,13	2 590,18	130,52	0,64	0,02	0,02	3	2011												

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Суммарное значение за период		B1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Нв, мг	Р, мг	Фв, мг	К, мг	Л, мкг	Е, мг	Са, мг							
Итого за весь период	574,57	574,55	2 128,57	16 395,47	7,69	499,91	4 203,00	112,01	69,00	10,08	0 937,79	2 291,79	0 270,26	147,32	7 123,00	0,73	10,97	0,35								
Среднее значение за период	57/44	57/49	212,86	1 639,55	0,77	49,98	420,30	11,20	6,90	1,01	99,78	229,18	57,13	14,73	712,30	0,07	1,09	0,04								
Среднее значение за период	14,0	31,9	54,4																							
Меню за период в % от физиологичности																										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	531	908	328