

УТВЕРЖДАЮ



ИП Р.А. Пономаренко

«26» июня 2023 г



СОГЛАСОВАНО

И.С. Козлов

08 2023 г

**10- дневное цикличное меню приготавливаемых блюдна осенне-зимний период для обучающихся
от 7 до 11 лет в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления
образования муниципального образования Абинский район**

(завтраки, обеды и полдники)

г. Абинск 2023

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Злаки, чечевица, маис		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	Л, мг	И, мг	Na, мг	Se, мг			
Итого за весь период	612.7	596.5	2 244.8	7.49	552.97	5 698.00	113.21	60.30	9.18	6 626.68	2 250.38	8 331.90	144.55	24 415.18	7.58	30.34	0.34				
Среднее значение за период	61.3	59.7	224.5	0.75	55.30	559.80	11.32	6.03	0.92	662.67	225.04	833.19	14.48	2 441.52	0.77	3.00	0.03				
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.5	31.8	53.7																		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	521	825	343

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	48	40	44	40	50	50	45	60	30	65	54	478	48	100	3,2	0,4	20,1	96,9	
Хлеб пшеничный	90	106	79	73	75	109	75	90	110	110	69	896	90	100	6,8	0,5	43,4	205,3	
Мука	9	55,5	20	31,2	65,1		53,7	20	27,6	1	42,9	31,7	31,7	352	3,4	2,2	22,0	125,9	
Крупа (злаки), бобовые	27	42	39,7	24	66,6	59,7		39,6	51,4	71,3	106,3	500,6	50,1	185	5,1	0,9	32,3	157,2	
Макаронные изделия	9		51,1			51,1	42				10	154,2	15,4	171	1,6	0,2	10,5	50,6	
Картофель	112,2	148,4	50	181	128,4	50	117,2	178,4	161	147,6	75	1237	123,7	110	2,4	0,5	19,6	92,4	
Овощи разные, зелень	168	166,2	163,1	138,4	154,9	196,2	165,6	175,3	161,3	175,9	201,9	1698,8	169,9	101	2,6	1,7	10,7	66,1	
Фрукты свежие	111		200	207	100	100	100	100	107	100	100	1114	111	100	1,2	2,3	15,3	94,7	
Фрукты сухие	9	25		20		20	25					90	9	100			0,7	2,8	
Соки фруктовые (овощные)	120		200		200	200		200		200	200	1200	120	100	0,6	0,1	11,9	50,8	
Мясо	42	71,1	60,9	71,1		72,7	76,8	54,3		54,3	60,9	522,1	52,2	124	8,9	10,4		128,8	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	18													0					
Птица	21		81,6		117,8	81,6		67,2		69,9	81,6	499,7	50	238	8,8	8,9		115,4	
Рыба	34,8				120				66			186	18,6	53	2,9	0,2		13,0	
Молоко	180	119	200	220	24	200		244	109	200	100	1416	142	79	3,9	3,4	7,7	77,5	
Кисломолочные продукты	90		180				200		180	180		740	74	82	2,1	1,9	3,3	41,8	
Творог	30	40		138	47		40				47	312	31	104	5,6	2,8	0,9	52,0	
Сыр	6	10,5					24	10,5	10,5	10,5		66	6,6	110	1,5	1,9		23,8	
Сметана	6	5		36,1	7,5		5		9,4			63	6,3	105	0,2	0,9	0,2	12,6	
Масло сливочное	18	18,2	14,4	18,8	14,6	12,1	6	25,7	25,9	18,5	14,5	168,7	16,9	94	0,6	14,2	3,8	150,7	
Масло растительное	9	12,8	18,3	15,3	10,3	21,5	14,2	6,8	19	10,2	21	149,4	14,9	166	0,6	16,5	3,8	170,1	
Яйцо	24	13	6,9	13	13,4		53,3	5,6	15,1		9,4	129,7	13	54	2,2	3,4	3,8	59,1	
Сахарный песок	18	40	10	21	21	12	24	10	27		21	186	18,6	100	0,6	1,9	22,1	112,4	
Кондитерские изделия	6	30	30			30			40			130	13	217	0,9	0,9	9,7	50,6	
Чай	0,6	1,8	0,9		1,8		0,9	0,9	0,9		0,9	8,1	0,8	135	0,2	0,2	0,4	1,9	
Какао	0,6			6								6	0,6	100	0,2	0,1	0,1	1,7	
Кофейный напиток	1,2										6	6	0,6	50	0,1	0,3	0,3	1,5	
Дрожжи	0,12	0,2		0,2	0,2		0,2		0,2		0,2	1,2	0,12	100	0,6	1,9	3,8	39,5	
Фрахмал	1,8								18			18	1,8	100			1,9	7,4	
Соль	1,8	1,6	1,5	1,4	2,5	2,2	1,3	2,5	2,8	1,7	1,4	18,9	1,8	100	0,6	1,9	3,8	39,2	
Специи	1,2													-1,2					
														0	67,4	80,0	252,1	2 041,7	