



ИП _____ А.О. Орлов

« 26 »

СОГЛАСОВАНО

Директор

« 20 » _____
МБОУ _____
№ 38 _____
« 2023 г.

10- дневное цикличное меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период для обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования Крымский район

(завтраки, обеды и полдники)

Крымск 2023 г.

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мкг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мкг	Mg, мкг	P, мкг	Fe, мкг	K, мкг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг		
Итого за весь период	767.2	729.5	2 733.0	20 705.3	9.43	631.40	6 524.00	136.26	66.20	10.92	7200.05	2 750.72	10 347.34	180.74	28 668.55	0.99	34.49	0.45		
Среднее значение за период	76.7	73.0	273.3	2 070.5	0.94	63.14	652.40	13.63	6.62	1.09	720.00	275.07	1 034.73	18.07	2 866.86	0.09	3.45	0.05		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.6	31.7	53.5																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	594	937	382

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

12-18 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	72	60	101	60	60	86	60	93	60	77	66	723	72		100	4,8	0,6	30,5	146,6
Хлеб пшеничный	120	131	110	107	110	121	100	140	136	135	110	1200	120		100	9,1	0,7	58,6	276,4
Мука	12	69,2	20	32,2	82,1		67,2	20	28,2	1,5	59,9	380,3	38	26	317	4,0	2,3	26,2	146,5
Крупа (злаки), бобовые	30	49,3	46,7	27	79,9	66,7		47,6	59,3	82,5	126,6	585,6	58,6	28,6	195	6,0	1,0	37,9	184,1
Макаронные изделия	12		61,2			61,2	56				10	188,4	18,8	6,8	157	2,0	0,2	12,9	61,8
Картофель	112,2	174,1	50	203,2	154,1	50	151,4	204,1	183,2	175,2	75	1420,3	142	29,8	127	2,8	0,6	22,5	106,1
Овощи разные, зелень	192	208	246,1	187,6	238,9	240,2	211	262,2	169,5	267,5	246,1	2277,1	227,7	35,7	119	3,3	2,9	13,7	88,3
Фрукты свежие	111		200	227	100	120	100	100	107	100	100	1154	115	4	104	1,2	2,3	15,8	97,1
Фрукты сухие	12	31,3		20		20	31,3	20				122,6	12,3	0,3	102	0,1		1,5	6,4
Соки фруктовые (овощные)	120		200		200	200		200		200	200	1200	120		100	0,6	0,1	11,8	50,0
Мясо	46,8	79	66,9	79		80	103,8	59,8		59,8	66,9	595,2	59,5	12,7	127	10,1	11,8		146,2
Субпродукты (печень, язык, сердце)	24													-24	0				
Птица	31,8		96		130,9	96		73,9		94,6	96	587,4	58,7	26,9	185	10,4	10,5		135,6
Рыба	46,2				144				72,6			216,6	21,7	-24,5	47	3,3	0,2		15,1
Молоко	210	140	200	260	28	200		250	135	200	100	1513	151	-59	72	4,1	3,6	8,5	83,6
Кисломолочные продукты	108		200	200		200	200		200	200		800	80	-28	74	2,2	2,0	3,6	45,2
Творог	36	75		184	66		75				66	466	47	11	129	8,3	4,2	1,4	77,8
Сыр	9	10,5	20			20	32	15	10,5	15		123	12,3	3,3	137	2,8	3,6		44,4
Сметана	6	5		42,2	7,5		5		11,2			70,9	7,1	1,1	118	0,2	1,1	0,3	14,2
Масло сливочное	21	20,8	15,8	20,8	17,5	13,5	8	29,2	28,2	21	16,4	191,2	19,1	-1,9	91	0,6	16,0	3,9	167,0
Масло растительное	10,8	14,7	22,6	17,8	11,5	23,3	17,6	7,3	20,8	12,6	23,1	171,3	17,1	6,3	159	0,6	18,6	3,8	189,3
Яйцо	24	28,1	6,9	15,1	16,8		68,4	5,6	15,9		12,8	169,6	17	-7	71	2,7	3,8	3,9	65,2
Сахарный песок	21	42	10	33	22,3	12	25,2	10	29,2		26,3	210	21	6	100	0,6	1,9	24,2	120,6
Кондитерские изделия	9	50	20			20	20		40			150	15		167	1,0	1,1	11,2	58,5
Чай	1,2	4	2		4		2		2		2	16	1,6	0,4	133	0,3		0,6	3,9
Какао	0,72			7,2							6	7,2	0,72		100	0,2	0,1	0,1	2,0
Кофейный напиток	1,2										6	6	0,6	-0,6	50	0,1		0,3	1,5
Дрожжи	0,18	0,3		0,3	0,3		0,3		0,3		0,3	1,8	0,18		100	0,7	1,9	3,8	39,6
Крахмал	2,4								24			24	2,4		100			1,9	7,4
Соль	3	3,3	4,1	1,5	4,1	3,7	2	3	3	1,9	3,3	29,9	3		100	0,6	1,9	3,8	39,2
Специи	1,2													-1,2	0	82,7	93,0	302,7	2 419,6