



ИП А.О. Орлов

« 26 » ИЮНЯ 2023 Г



Директор МБОУ А. Сумина

« 26 » ИЮНЯ 2023 Г

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

(завтраки, обеды и полдники)

г. Крымск 2023

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мкг	C, мкг	A, мкг	E, мкг	D, мкг	B2, мкг	Ca, мкг	Mg, мкг	P, мкг	Fe, мкг	K, мкг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг		
Итого за весь период	612,7	596,5	2 244,6	16 890,9	7,49	552,97	5 598,00	113,21	60,30	9,18	6 626,68	2 250,39	8 331,90	144,55	24 415,19	7,56	30,34	0,34		
Среднее значение за период	61,3	59,7	224,5	1 689,1	0,75	55,30	559,80	11,32	6,03	0,92	662,67	225,04	833,19	14,46	2 441,52	0,07	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	22,7	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	23,1	185	5,1	0,9	32,3	157,2
Макaronные изделия	9		51,1			51,1	42				10	154,2	15,4	6,4	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	11,5	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	1,9	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	10,2	124	8,9	10,4		128,8
Субпродукты (печень, язык, сердце)	18													-18	0				
Птица	21		81,6		117,8	81,6		67,2		69,9	81,6	499,7	50	29	238	8,8	8,9		115,4
Рыба	34,8				120			66				186	18,6	-16,2	53	2,9	0,2		13,0
Молоко	180	119	200	220	24	200		244	109	200	100	1416	142	-38	79	3,9	3,4	7,7	77,5
Кисломолочные продукты	90			180			200		180	180	74	740	74	-16	82	2,1	1,9	3,3	41,8
Творог	30	40		138	47		40				47	312	31	1	104	5,6	2,8	0,9	52,0
Сыр	6	10,5					24	10,5	10,5			66	6,6	0,6	110	1,5	1,9		23,8
Сметана	6	5		36,1	7,5		5		9,4			63	6,3	0,3	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	-1,1	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	5,9	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	-11	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	7	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	0,2	135	0,2	0,4	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	-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
Крахмал	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