

УТВЕРЖАЮ

ИП 
« 19 » декабря 2022 г. 
А.О. Орлов

10-дневное циклическое 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 2022

СОЛ ЯКОВАНУ

Директор 
« 19 » декабря 2022 г. 
СОЛЛ 2159

3 день

Продукты питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витаминный состав						Минеральный состав						№ рецептур	Срок годности		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мг	А, мкг	В2, мкг	В6, мкг	В12, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг			Ca, мг	Fe, мг
Бутерброд с сыром	35	4,8	8,6	7,4	147,6	0,05	0,11	0,09	0,48	0,16	0,09	196,00	15,20	88,50	2,48	33,30	0,20	0,21	0,20	3	2008
Каша гречневая молочная со маслом	216	6,5	11,2	41,2	299,8	0,08	0,52	0,06	0,43	0,18	0,13	111,60	32,36	136,18	2,52	192,52	0,35	0,23	0,21	174	2011
Пряники	30	1,8	1,4	22,5	99,8	0,02	0,02	0,02	0,50	0,50	0,01	2,30	2,70	14,00	2,24	21,20	0,20	0,20	0,20	300	2008
Чай с сахаром	200/10	0,2	2,0	20,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,02	0,02	0,01	12,90	5,60	7,42	3,14	0,20	0,20	0,20	8	2021	
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,0	47,4	0,05	0,05	0,00	0,38	0,16	0,07	4,66	5,60	16,80	2,45	20,85	0,20	0,20	0,20	2008	
Итого за прием пищи	518	14,1	21,2	93,4	483,8	0,14	0,69	0,15	1,27	0,23	0,21	286,41	97,86	203,95	2,34	202,94	0,95	0,23	0,21		
Обед																					
Салат из овощей моркови измельченной (морковное) (пюре) с уксусом	40	0,8	0,1	4,1	21,5	0,04	0,02	0,02	1,49	0,28	0,02	30,60	22,80	30,00	2,62	120,00	0,20	0,20	0,20	82	2022
Суп картофельный с тыквой, овощными	250	10,3	3,9	18,8	148,2	0,10	0,30	0,23	1,49	0,22	0,12	48,00	34,11	119,71	1,62	84,62	0,27	0,24	0,24	106	2011
Запеченная курица с овощами	172	13,6	20,2	20,4	201,0	0,18	13,11	0,01	0,88	0,66	0,16	23,66	47,24	184,43	2,01	119,14	12,17	0,17	0,17	209	2008
Каша из смеси злаковых с маслом	202	0,0	0,0	9,2	39,7	0,00	0,00	0,00	0,20	0,20	0,00	8,20	1,80	0,00	0,20	0,20	0,20	0,20	18	2021	
Хлеб пшеничный	50	3,9	0,4	24,1	110,4	0,08	0,00	0,00	0,88	0,50	0,00	11,20	49,20	40,00	1,60	64,50	0,20	0,20	0,20	2008	
Хлеб ржаной	40	0,8	0,0	17,2	40,8	0,07	0,00	0,00	0,88	0,50	0,00	7,20	7,60	24,90	1,60	54,40	2,24	0,24	0,20	2008	
Итого за прием пищи	778	31,1	24,8	102,8	787,8	0,32	25,91	1,19	7,97	0,11	0,28	120,40	141,26	472,93	7,82	210,00	97,58	0,49	0,21		
Полдник																					
Салат из овощей	50	4,2	1,7	20,1	122,1	0,02	0,00	0,00	0,22	0,20	0,00	8,60	4,40	26,01	3,26	32,64	0,21	0,21	0,21	40	2011
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,20	0,20	0,01	12,90	5,60	1,40	3,14	0,20	0,20	0,20	8	2021	
Булочки с сыром	20	0,8	0,8	28,2	116,2	0,06	12,00	0,00	0,20	0,20	0,06	8,60	32,40	20,00	3,12	41,80	0,20	0,20	0,20	200	2011
Итого за прием пищи	380	8,2	2,4	48,4	266,4	0,10	12,00	0,00	0,22	0,20	0,06	22,20	92,60	74,00	1,50	49,20	0,21	0,21	0,21		
Всего за день:																					
		91,6	49,1	261,9	1690,4	0,72	28,60	1,20	2,90	0,24	0,24	120,40	270,81	612,21	12,68	510,79	106,99	0,50	0,34		

4 день

Продукты питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витаминный состав						Минеральный состав						№ рецептур	Срок годности		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мг	А, мкг	В2, мкг	В6, мкг	В12, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг			Ca, мг	Fe, мг
Салат из овощей (по рецепту) (свежие)	40	0,5	0,1	1,9	6,4	0,02	0,00	0,00	0,21	0,20	0,00	3,60	1,80	9,40	0,40	29,20	0,20	0,20	0,20	71	2011
Пюре картофельное с овощами томатными	90	10,3	18,0	6,9	215,1	0,09	0,50	0,24	2,08	0,11	0,06	23,91	20,79	112,10	1,74	204,32	5,28	0,20	0,20	14	2022
Пюре картофельное	150	3,2	5,2	21,4	145,3	0,12	10,40	0,23	2,24	0,08	0,10	41,22	30,12	65,10	1,16	704,98	6,25	0,20	0,20	212	2011
Сыр феттсильва	200	1,2	0,2	18,6	82,4	0,02	1,80	0,00	0,20	0,20	0,00	12,60	7,20	12,00	2,50	240,20	2,00	0,20	0,20	399	2011
Хлеб пшеничный	20	1,8	0,1	12,0	47,8	0,03	0,00	0,00	0,88	0,50	0,01	4,80	6,80	16,80	0,40	20,80	0,20	0,20	0,20	2008	
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,6	40,8	0,04	0,00	0,00	2,44	0,00	0,00	3,60	3,60	11,40	1,40	27,20	1,12	0,20	0,20	2008	
Итого за прием пищи:	540	17,8	22,0	87,9	440,6	0,27	18,60	0,28	4,11	0,10	0,22	50,40	70,80	246,21	7,20	1146,41	16,86	0,24	0,20		
Обед																					
Икра осетровая консервированная	90	1,1	5,2	4,8	71,4	0,01	4,22	0,11	2,00	0,00	0,00	24,60	9,20	32,20	3,40	198,00	0,20	0,20	0,20	2008	
Картофель печеный со сметаной	200	2,4	8,2	48,7	188,2	0,08	0,71	0,21	2,40	0,00	0,00	31,20	33,48	66,14	1,00	492,72	6,03	0,20	0,20	48	2002
Пюре картофельное	100	91,3	8,0	0,6	282,2	0,09	20,50	0,19	3,44	0,00	0,00	64,44	37,78	240,00	2,22	0,20	0,20	0,20	2007	2008	
Каша рисовая рассыпчатая	150	5,7	0,2	39,4	218,0	0,04	0,00	0,04	1,04	0,00	0,00	20,84	00,91	0,20	0,20	0,20	101	2008			
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,20	0,20	0,01	12,90	5,60	1,40	3,14	0,20	0,20	0,20	8	2021	
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,2	22,6	106,0	0,07	0,00	0,00	0,88	0,50	0,00	10,20	14,80	37,90	0,40	69,50	0,20	0,20	0,20	2008	
Хлеб ржаной	20	2,3	0,2	14,8	71,4	0,06	0,00	0,00	4,71	0,00	0,00	6,40	6,40	20,46	1,40	41,80	1,96	0,20	0,20	2008	
Итого за прием пищи	660	44,8	25,4	189,1	848,0	0,36	30,86	0,49	5,01	0,00	0,16	101,10	129,10	486,01	9,28	913,28	6,93	0,24	0,20		
Полдник																					
Салат из овощей (свежие)	160	14,1	27,0	3,1	316,4	0,07	0,20	0,20	2,49	0,20	0,00	33,60	15,81	212,10	2,44	238,00	24,40	0,20	0,20	210	2011
Морковь в прованской заливке	200	6,6	4,0	8,3	104,8	0,09	1,24	0,20	0,00	0,00	0,21	20,40	22,40	144,00	3,18	230,00	10,00	0,20	0,20	83	2022
Булочки с сыром (свежие)	100	0,4	0,4	8,8	47,0	0,02	10,00	0,21	2,60	0,00	0,00	10,00	0,20	11,00	2,20	270,00	2,20	0,20	0,20	388	2011
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	12,0	47,4	0,03	0,00	0,00	3,20	0,00	0,01	4,80	6,80	16,80	0,40	20,80	0,20	0,20	0,20	2008	
Итого за прием пищи	470	21,8	22,4	21,8	506,6	0,18	11,24	0,40	3,69	0,20	0,00	20,20	22,81	386,90	5,20	491,80	44,40	0,20	0,20		
Всего за день:																					
		64,9	74,6	288,6	1884,0	0,60	61,11	1,17	12,20	0,26	0,26	120,60	253,61	1140,10	18,10	2191,70	70,20	0,18	0,24		

ИТОГО ПО ПРИЕМНОМУ МЕНЮ

Имя	Плановый сектор			Средне-дневная норма	Виртуал										Неплановый сектор									
	Девон, г	Ягуа, г	Урочища, г		Вт. м	С. м	А. м	Е. м	Д. м	В. м	Г. м	Ж. м	Р. м	П. м	К. м	Л. м	Ф. м	С. м						
ПРОТВО ДО ПИЩ. КОФЕИ	603.8	707.5	2 237.0	603.8	10 212.8	8.00	504.20	4 200.00	142.88	518.00	8.00	9 600.00	0 000.00	16 070.07	94.87	7 012.20	0.85	182.70	0.47					
Сладкая продукция по меню	66.4	70.1	223.0	1 831.7	0.07	25.40	420.81	14.20	8.10	2.90	862.51	204.80	1 007.81	94.17	707.25	0.06	1.90	0.05						
Сладкая продукция, выпитая в течение приема пищи в % от нормы	14.5	25.0	83.5																					

СЫММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМУ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Вид продукта	Запрос	Обед	Полдник
С. м	231	817	287

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 лет

Наименование продукта	Норма на 1 реб., 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	55	40	55	83	35	55	60	60	50	533	53	5	111	3,5	0,5	22,6	108,6
Хлеб пшеничный	90	105	65	94	98	109	100	99	83	109	78	940	94	4	104	6,9	0,5	44,7	211,7
Мука	9	24,7	5,2	41	1,2	5,1	3,9	3	52,1	22,3	12,4	170,9	17,1	8,1	190	1,8	0,2	11,6	55,4
Крупа (злаки), бобовые	27	44,7	45,1	56,9	86,6	33,8	81,6	33,9	39,6	61,3	483,5	48,4	21,4	7,3	181	1,7	0,2	11,2	53,5
Макаронные изделия	9	51,1	51,1	203,4	50	172,2	94,6	157	136,8	148,4	1443,2	144,3	32,1	129	2,8	0,6	22,8	107,8	
Картофель	112,2	178,4	44,6	257,8	203,4	142,2	95,6	140,4	91,8	215,2	281,5	1609,1	160,9	-7,1	96	2,5	1,7	11,4	73,3
Овощи разные, зелень	169	140,2	227,2	104,9	170,1	100	100	100	100	100	100	1220	122	11	110	0,9	0,5	14,5	69,4
Фрукты свежие	111	200	100	120	100	100	100	100	100	100	100	1220	122	11	110	0,9	0,5	14,5	69,4
Фрукты сухие	9	20	20	200	200	200	200	200	200	200	200	1200	120	-1	100	0,6	0,1	11,8	50,0
Соки фруктовые (сладкие)	120	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	1200	120	100	100	0,6	0,1	11,8	50,0
Мясо	42	71,1	38	54,4	44,4	43,7	76,8	44,4	52,5	38	463,3	46,3	4,3	110	8,3	7,4		99,7	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	18													-18	0				
Птица	21	81,6	48,9	144	40,3	67,5	78,2	41,4	56,7	33,4,9	33,5	45,3	24,3	216	8,0	8,1		104,6	
Рыба	34,8	60,1	48,9	39,1	85,9	44,2	78,2	56,7	33,4,9	33,5	45,3	24,3	216	8,0	8,1			104,6	
Молоко	180	62	200	102	271	127	224	208	120	239	129	1682	168	-12	93	4,6	4,1	8,9	91,5
Кисломолочные продукты	90	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	900	90	100	100	2,5	2,2	3,9	49,5
Творог	30	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	140	14	-16	47	2,4	1,2	0,4	23,0
Сыр	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	69,4	6,9	0,9	116	1,6	2,0		26,2
Сметана	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	69,4	6,9	0,9	116	1,6	2,0		26,2
Масло сливочное	18	30,5	7,1	19,4	28,9	32,5	25,1	23,7	8,6	28,9	14,6	219,3	21,9	3,9	122	0,1	17,7	0,1	159,6
Масло растительное	9	16,1	28,3	10,8	12,8	19,3	12	16,8	13,4	15,4	29,1	176	17,6	8,6	196	17,2		154,3	
Яйцо	24	109,9	2,4	109,5	52,3	27,2	1,5	32,3	10,6	26	399,5	40	2,6	115	4,9	4,5	0,3	60,9	
Сахарный песок	18	21,4	13,1	38,5	10,6	27,2	1,5	32,3	10,6	26	399,5	40	2,6	115	4,9	4,5	0,3	60,9	
Кондитерские изделия	6	40	30	30	30	30	30	30	30	30	30	70	7	117	0,4	0,3	5,3	26,6	
Чай	0,6	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	7	0,7	0,1	117	0,1	0,3	0,3	1,7
Какао	0,6	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	7	0,7	0,1	117	0,1	0,3	0,3	1,7
Кофейный напиток	1,2					6	6					12	1,2	100	0,2	0,1	0,1	1,7	
Дрожжи	0,12			0,4								0,8	0,1	-0,02	67	0,1		0,6	3,0
Крахмал	1,8											24	2	0,2	133	0,1		1,9	7,4
Соль	1,8	2,9	1	1,5	3,8	1,9	3	2,3	3,8	1,9	1,6	23,8	2,4	0,6	132	0,1			
Специи	1,2													-1,2	0				
																64,3	71,5	223,9	1 807,8