



ИП А.О.Орлов

« 26 »

Июнь 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Директор *Сидоренко И.В.*  
« 30 » августа 2023 г.

**10-дневное цикличное меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период для обучающихся от 7 до 11 лет в муниципальных общеобразовательных учреждений системы Управления образования муниципального образования Крымский район**  
**(завтраки, обеды и полдники)**

г. Крымск 2023





3 день

Продукты питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества						№ рецептур	Срок годности
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, мг		Р1, мкг	С, мкг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мкг	В3, мкг	В5, мкг	Р, мкг	К, мкг	Са, мкг	Мg, мкг	К, мкг	Na, мкг	Cl, мкг	Br, мкг				
<b>Завтрак</b>																									
ВАТЕРКА на твороге	160	24.1	8.2	20.3	277.0	0.27	0.29	103.00	0.42	2.00	0.32	324.95	23.22	213.17	1.11	202.01	0.22	0.20	0.20	0.23	2011	2008			
КОРМОК с творогом	30	2.1	2.5	16.2	82.4	0.23	0.12	30.00	0.27	0.20	0.10	62.29	4.18	59.12	0.22	100.50	0.02	0.10	0.03	2011	2008				
КАЧКО с мясом	200	4.2	3.3	14.0	107.0	0.03	0.22	20.00	0.22	0.20	0.12	113.35	65.14	107.31	1.27	207.17	0.01	0.00	0.00	2011	2011				
Грибы с овощами (салат)	100	0.4	0.4	0.0	47.0	0.03	10.00	10.00	0.63	0.00	0.00	18.00	8.03	11.22	2.22	278.00	0.00	0.10	0.00	2011	2008				
КОТЕЛ ПИЛЕНЧАК	20	1.5	0.0	0.0	47.4	0.03	0.22	0.22	0.24	0.00	0.00	4.00	0.00	10.00	0.42	58.00	0.00	0.22	0.00	2011	2008				
Итого за завтрак	588	32.3	14.6	74.4	514.2	0.17	10.43	140.00	1.97	3.20	0.27	481.64	30.21	437.47	5.33	652.46	0.01	0.22	0.00						
<b>Обед</b>																									
<b>Салат</b>																									
САЛАТ НА ТРАВЯНЬЕ ПО СЕЗОНУ (ГОРЬЧУ СВЕЖИМ)	40	0.3	0.1	1.5	6.4	0.02	0.03	10.00	0.00	0.20	0.02	13.82	8.40	26.20	0.60	94.82	0.00	0.00	0.00	2011	2008				
САЛ МАРГОНЕЛЬСКИЙ С ПЕРЦЕМ И ТОМАТОМ	230	2.8	4.4	22.5	141.4	0.06	6.14	230.00	0.26	1.20	0.06	24.57	21.11	68.00	1.02	477.32	0.00	0.20	0.00	2011	2008				
САЛ ПОСТРОМ	90	10.0	17.1	3.2	168.8	0.27	0.08	25.00	2.66	0.20	0.28	30.87	14.22	117.62	1.25	207.42	0.01	0.20	0.00	2011	2008				
КОМПОТ НА СМЕСИ СМОКОВИТОВ	200	3.3	12.0	22.5	225.2	0.12	15.77	23.00	1.29	0.03	0.03	30.52	23.78	83.04	1.41	730.13	0.01	0.40	0.00	2011	2011				
КОТЕЛ ПИЛЕНЧАК	40	2.0	0.0	0.0	21.7	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24	1.82	0.00	0.24	0.00	0.24	0.00	0.00	0.00	2011	2008				
КОТЕЛ ПИЛЕНЧАК	40	3.1	0.2	20.1	84.7	0.09	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.25	23.82	0.00	51.90	0.00	0.10	0.00	2011	2008				
Итого за обед	420	2.6	0.4	17.0	47.6	0.07	0.00	0.00	0.84	0.00	0.02	7.20	1.22	24.82	1.62	64.80	0.00	0.00	0.00	2011	2008				
<b>Полдник</b>																									
САЛАТ С КУКУРУЗЫ	70	3.2	10.2	15.0	200.7	0.04	0.24	30.00	2.02	2.20	0.42	14.29	6.91	47.23	0.63	15.86	0.00	0.10	0.00	2011	2008				
КОСМОНОУЧНИК ПЛОДОВ ЯГОДЯТ	180	5.2	4.5	8.1	101.7	0.02	1.26	50.00	0.20	0.20	0.10	219.00	22.20	171.20	0.20	282.00	0.00	0.40	0.00	2011	2011				
ФРУТЫ СВЕЖИЕ (ЯГОДА)	100	0.0	0.0	15.4	72.0	0.00	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	33.00	17.00	22.00	1.00	222.00	0.00	0.10	0.00	2011	2011				
Итого за полдник	350	8.4	15.2	42.5	380.4	0.14	2.27	80.00	2.00	2.60	0.72	200.20	49.00	240.23	1.63	583.60	0.00	0.50	0.00						
Итого за день:	640	62.7	271.6	1731.0	0.50	42.00	570.00	12.20	4.20	1.80	893.41	248.50	1084.00	10.34	3172.01	0.04	2.30	0.04							

4 день

Продукты питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества						№ рецептур	Срок годности
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, мг		Р1, мкг	С, мкг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мкг	В3, мкг	В5, мкг	Р, мкг	К, мкг	Na, мкг	Cl, мкг	Br, мкг							
<b>Завтрак</b>																									
САЛАТ НА ТРАВЯНЬЕ ПО СЕЗОНУ (ГОРЬЧУ СВЕЖИМ)	60	0.3	0.1	1.5	6.4	0.02	0.03	10.00	0.00	0.20	0.02	13.80	8.40	25.20	0.60	94.80	0.00	0.10	0.00	2011	2008				
САЛАТ ПИЛЕНЧАК С ТОМАТОМ (САЛ)	190	10.8	6.9	1.8	131.0	0.11	3.20	150.00	2.34	0.20	0.12	153.62	82.72	356.23	1.20	582.26	0.10	7.82	0.02	61	2008				
КОТЕЛ ПИЛЕНЧАК	190	3.3	5.3	22.2	127.2	0.12	10.31	40.00	0.24	0.20	0.12	41.22	21.12	66.19	1.29	204.22	0.01	0.40	0.00	2011	2011				
КОТЕЛ ПИЛЕНЧАК	200	1.0	0.2	20.2	80.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	2.40	240.62	0.00	0.00	0.00	0.00	2011	2008					
КОТЕЛ ПИЛЕНЧАК	20	2.7	0.2	17.2	82.9	0.06	0.00	0.00	0.66	0.00	0.22	8.22	11.20	22.40	0.20	45.12	0.00	0.10	0.00	2011	2008				
Итого за завтрак	570	28.6	12.0	12.7	412.2	0.22	2.00	5.00	0.66	0.20	0.22	5.42	3.70	25.10	1.20	40.82	0.00	0.02	0.00	2011	2008				
<b>Обед</b>																									
САЛАТ НА ТРАВЯНЬЕ ПО СЕЗОНУ (ГОРЬЧУ СВЕЖИМ)	60	0.3	0.1	1.5	6.4	0.02	0.03	10.00	0.00	0.20	0.02	13.80	8.40	25.20	0.60	94.80	0.00	0.10	0.00	2011	2008				
САЛ МАРГОНЕЛЬСКИЙ С ПЕРЦЕМ И ТОМАТОМ	230	2.8	4.7	14.3	120.0	0.02	0.41	20.00	2.22	1.20	0.20	21.69	7.28	30.44	0.42	40.22	0.00	0.20	0.00	2011	2008				
САЛ ПОСТРОМ	90	20.0	27.0	0.4	274.2	0.00	1.84	100.00	0.27	0.20	0.16	31.41	20.72	170.22	1.12	247.11	0.00	0.40	0.00	2011	2011				
КОМПОТ НА СМЕСИ С ТОМАТОМ (САЛ)	20	0.6	1.1	2.4	25.4	0.01	0.15	20.00	0.03	0.00	0.00	6.00	0.00	7.20	0.20	20.00	0.00	0.00	0.00	2011	2011				
КОТЕЛ ПИЛЕНЧАК С ТОМАТОМ (САЛ)	190	6.2	0.0	0.0	561.9	0.21	0.20	40.00	4.94	1.42	0.12	17.66	120.62	160.20	0.27	354.62	0.00	0.10	0.00	2011	2011				
КОТЕЛ ПИЛЕНЧАК	200	0.2	0.0	19.1	40.8	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	12.44	2.40	6.00	0.27	22.20	0.00	0.00	0.00	2011	2011				
КОТЕЛ ПИЛЕНЧАК	40	2.1	0.2	20.1	84.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	23.80	0.00	51.90	0.00	0.10	0.00	2011	2008				
Итого за обед	800	28.3	43.2	97.4	618.3	0.41	7.13	250.00	8.26	3.20	0.22	110.52	182.42	412.00	0.13	683.22	0.00	1.50	0.00						
<b>Полдник</b>																									
САЛАТ С КУКУРУЗЫ	100	14.2	9.2	20.2	271.1	0.24	0.24	60.00	1.18	2.00	0.20	181.22	18.81	147.22	0.20	120.12	0.00	0.20	0.00	2011	2008				
САЛАТ С КУКУРУЗЫ	200	5.2	0.2	10.1	42.5	0.02	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	12.40	3.42	6.82	0.27	20.22	0.00	0.00	0.00	2011	2011				
САЛАТ С КУКУРУЗЫ	100	0.0	0.0	6.1	43.0	0.04	60.12	10.00	0.22	0.00	0.00	24.20	13.02	23.02	0.20	191.20	0.00	0.20	0.00	2011	2011				
Итого за полдник	400	13.2	9.7	36.3	257.0	0.12	60.28	70.00	1.42	2.00	0.20	231.71	37.22	186.81	1.80	246.22	0.00	0.20	0.00						
Итого за день:	820	82.6	64.0	204.0	1708.1	0.07	91.20	500.00	12.87	6.40	0.20	502.40	340.22	1111.81	12.87	2084.05	1.47	10.30	0.00						













# ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г											Факт. за 10 Дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энергетическая ценность, ккал
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
Хлеб ржаной	48	40	44	40	50	50	45	60	30	65	54	478	48	100	3,2	0,4	20,1	111	
Хлеб пшеничный	90	106	79	73	75	109	75	90	110	110	69	896	90	100	6,8	0,5	43,4	227	
Мука	9	55,5	20	31,2	65,1	53,7	20	27,6	1	42,9	317	31,7	22,7	352	3,4	2,2	22,0	111	
Крупа (пшени), бобовые	27	42	39,7	24	66,6	59,7	38,6	51,4	71,3	106,3	500,6	50,1	23,1	185	5,1	0,9	32,3	111	
Макаронные изделия	9		51,1		51,1	42				10	154,2	15,4	6,4	171	1,6	0,2	10,5	111	
Картофель	112,2	148,4	50	181	128,4	50	117,2	178,4	161	147,6	75	1237	123,7	11,5	2,4	0,5	19,6	111	
Овощи разные, зелень	168	166,2	163,1	138,4	154,9	195,2	165,6	175,3	161,3	175,9	201,9	1636,8	169,9	1,9	101	2,6	1,7	10,7	111
Фрукты свежие	111		200	207	100	100	100	100	107	100	100	1114	111	100	1,2	2,3	15,3	111	
Фрукты сухие	9	25		20	20	25					90	9	9	100			0,7	111	
Соки фруктовые (овощные)	120		200		200	200					200	1200	120	100	0,6	0,1	11,9	111	
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	111	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	18													-18	0				111
Птица	21		81,6		117,8	81,6	67,2			69,9	81,6	499,7	50	29	238	8,8	8,9	111	
Рыба	34,8				120			66				186	18,6	-16,2	53	2,9	0,2	111	
Молоко	180	119	200	220	24	200	244	109	200	100	1416	142	-38	79	3,9	3,4	7,7	111	
Кисломолочные продукты	90		180					180	180		740	74	-16	82	2,1	1,9	3,3	111	
Творог	30	40		138	47	40				47	312	31	1	104	5,6	2,8	0,9	111	
Сыр	6	10,5				24	10,5	10,5			68	6,8	0,6	110	1,5	1,9	1,2	111	
Сметана	6	5		36,1	7,5	5		9,4			63	6,3	0,3	105	0,2	0,9	0,2	111	
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	111
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	111
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	111	
Сахарный песок	18	40	10	21	21	12	24	10	27	21	186	18,6		100	0,6	1,9	22,1	111	
Кондитерские изделия	6	30	30			30		40			130	13	7	217	0,9	0,9	9,7	111	
Чай	0,6	1,8	0,9		1,8		0,9	0,9		0,9	8,1	0,8	0,2	135*	0,2	0,1	0,4	111	
Какао	0,6			6							6	0,6		100	0,2	0,1	0,1	111	
Кофейный напиток	1,2										6	0,6	-0,6	50	0,1	0,3	0,3	111	
Дрожжи	0,12	0,2		0,2	0,2		0,2				0,2	1,2	0,12	100	0,6	1,9	3,6	111	
Крахмал	1,8							18			18	1,8		100		1,9	1,9	111	
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	0,5	1,9	3,8	111	
Специи	1,2													0				111	
															67,4	80,0	252,1	2 04	