

УТВЕРЖДАЮ
Анпюн
Олегович
3

ИП _____ А.О. Орлов

« 19 » февраля 2024 г

Утверждаю
Директор МКОУ ООП №23
М.А. Мазюта

"09" января 2025 год

Основное (организованное) 10- дневное меню приготавливаемых блюд для обучающихся от 7 до 11 лет в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования Абинский район
(завтраки, обеды и полдники)

г. Абинск 2025

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	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
Хлеб ржаной	48	40	59	50	50	35	50	50	30	65	54	483	48		101	3,2	0,4	20,4	98,2
Хлеб пшеничный	90	95	103	87	60	109	80	74	109	113	69	899	90		100	6,8	0,5	43,6	206,1
Мука	9	55,5	20	21,1	65,7		73,7	4,8	18,2	1	42,9	302,9	30,3	21,3	337	3,4	2,2	21,9	125,6
Крупа (злаки), бобовые	27	42	39,7	24	39,6	29,5		39,6	51,4	71,3	106,3	443,4	44,3	17,3	164	4,1	0,7	29,7	140,9
Макаронные изделия	9		51,1			51,1	14,4					116,6	11,7	2,7	130	1,2	0,2	8,0	38,2
Картофель	112,2	148,4	50	172	128,4	50	147,2	111,3	200	138,6	50	1195,9	119,6	7,4	107	2,3	0,5	19,0	89,3
Овощи разные, зелень	168	166,2	163,1	134,9	194,6	107,5	95,6	303,2	91,1	192,9	190,6	1639,7	164	-4	98	2,5	1,7	10,7	65,5
Фрукты свежие	111		100	207		200	100	100	207	100	100	1114	111		100			0,7	2,8
Фрукты сухие	9	25	20	20			25					90	9		100				
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	54,3		72,7	76,8	71,1		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		88,6			82,2		69,9	81,6	403,9	40,4	19,4	192	7,2	7,2		93,3
Рыба	34,8				120				66			186	18,6	-16,2	53	2,9	0,2		13,0
Молоко	180	219	200	100	24	395	90	200	109	200	300	1837	184	4	102	5,1	4,4	9,5	99,0
Кисломолочные продукты	90			180			380		180	180		920	92	2	102	5,4	2,7	0,9	50,3
Творог	30	38		138	45		38				45	304	30		101	5,4	2,7	0,9	50,3
Сыр	6	12,6	12					12	12,6	12		61,2	6,1	0,1	102	1,4	1,8		22,3
Сметана	6	5		20,4				30		5		60,4	6		101	0,2	0,9	0,2	12,1
Масло сливочное	18	21,7	18,4	20,8	12,7	21,6	6,5	8,8	31,9	20	17,3	179,7	18		100	0,6	15,1	3,9	158,6
Масло растительное	9	9,8	18,3	13,3	11,2	8,6	8,7	13,9	8	10,2	21,1	123,1	12,3	3,3	137	0,6	13,9	3,8	146,9
Яйцо	24	68,3	6,9	13	33,2	40,3	33,6		15,1		29,2	239,6	24		100	0,6	1,9	21,3	108,9
Сахарный песок	18	30	20	27,5	21,7	15,7	12,8	12,5	28		11,7	179,9	18		100	0,6	1,9	21,3	108,9
Кондитерские изделия	6						45					45	5	-1	75	0,3	0,4	3,4	18,8
Чай	0,6		0,9	0,9	1,8			0,9	0,9			5,4	0,5	-0,1	90	0,1		0,2	1,3
Какао	0,6	6										6	0,6		100	0,2	0,1	0,1	1,7
Кофейный напиток	1,2					6					6	12	1,2		100	0,1		0,6	3,0
Дрожжи	0,12	0,3			0,3		0,3				0,3	1,2	0,12		100	0,6	1,9	3,8	39,3
Крахмал	1,8								18			18	1,8		100			1,9	7,4
Соль	1,8	1,6	1,5	2,3	2,3	1,2	2,3	0,7	2,2	1,7	2,2	18	1,8		100	0,6	1,9	3,8	39,2
Специи	1,2													-1,2	0				
																66,3	78,3	242,7	1 984,3

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
																					Белки, г	Жиры, г		
7 день																								
Завтрак																								
Итого за прием пищи:																				289	2011			
Обед																								
Итого за прием пищи:																				71	2011			
Полдник																								
Итого за прием пищи:																				3	2011			
Всего за день:																								

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
																					Белки, г	Жиры, г		
8 день																								
Завтрак																								
Итого за прием пищи:																				103	2023			
Обед																								
Итого за прием пищи:																				63	2023			
Полдник																								
Итого за прием пищи:																				338	2011			
Всего за день:																								

Итого за весь период	Жиры, г		Углеводы, г	Витамины											Са, мг		
	Белки, г	Жиры, г		Вит. А, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. В6, мг	Вит. В12, мкг	Вит. С, мг	Вит. Е, мг	Вит. К, мкг	Вит. Р, мг	Вит. РР, мг	Вит. РН, мг		Вит. РН, мг	
Итого за весь период	574,37	2 128,57	16 385,47	7,69	499,61	4 203,00	112,01	86,00	10,08	6 637,79	2 281,79	9 215,28	147,22	7 129,06	0,73	10,97	0,36
Среднее значение за период	57,14	212,86	1 638,55	0,77	49,96	420,30	11,20	8,60	1,01	663,78	228,18	921,53	14,73	712,30	0,07	1,09	0,04
Сопоставимое количество, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,0	31,8	54,4														

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (в ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед	Завтрак	Ужин
Полдник	808	531	328