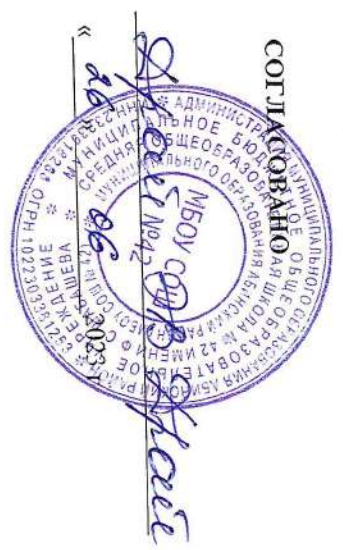




Р.А.Почоженко

«26» мая 2023 г.

10- дневное цикличное менюприготовляваемых блюдна осенне-зимний период для обучающихся от  
12 лет и старше в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления  
образования муниципального образования Абинский район  
(завтраки, обеды и полдники)



Абинск 2023г

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг						
																				В6, мг	В12, мг	В9, мг	В5, мг		
<b>Обед</b>																									
Итого за прием пищи:	550	17,2	21,5	115,6	24,0	0,06	25,00	170,00	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2011			
Овощи натуральные по сезону (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,9	24,0	0,06	10,26	250,00	2,39	0,00	0,08	51,13	27,11	51,16	1,26	395,09	0,1	0,30	0,00	0,00	82	2011			
Борщ с капустой и картофелем	250	2,1	5,7	13,1	115,9	0,05	19,34	200,00	2,66	0,01	0,10	17,22	19,45	131,92	2,03	347,66	0,01	0,40	0,00	0,00	260	2011			
Гуляш	180	3,8	6,2	25,7	174,2	0,15	12,48	40,00	0,29	0,00	0,19	50,48	36,21	102,38	1,44	910,06	0,01	0,40	0,00	0,00	312	2011			
Пюре картофельное	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2011			
Компот из смеси сухофруктов	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	0,09	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,10	0,00	TK	2008			
Хлеб пшеничный	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	0,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008			
Хлеб ржаной	950	30,6	30,2	111,4	846,3	0,52	49,58	480,00	8,22	0,90	0,41	165,71	135,77	414,04	9,33	2 110,71	0,02	1,20	0,00	0,00	55	2023			
<b>Полдник</b>																									
Итого за прием пищи:	140	24,4	15,4	58,2	422,0	0,16	0,38	130,00	2,54	6,20	0,35	159,11	35,44	285,11	1,94	302,81	0,01	0,40	0,00	0,00	55	2008			
Ватрушка с творогом и маком	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,27	22,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008			
Печенье	200	0,4	0,0	10,5	229,0	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	17,35	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	0,00	91	2021			
Чай с сахаром	360	26,3	17,4	83,6	598,9	0,18	0,46	130,00	2,94	6,20	0,38	182,27	49,20	317,94	3,84	375,52	0,01	0,40	0,00	0,00	TK	2011			
Итого за прием пищи:	74,1	69,1	310,8	2 171,8	0,90	50,77	740,00	12,73	9,30	1,05	605,19	263,22	1 035,52	17,38	2 885,82	0,04	2,00	0,05	0,05	0,05	TK	2008			

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг						
																				В6, мг	В12, мг	В9, мг	В5, мг		
<b>Обед</b>																									
Итого за прием пищи:	625	25,5	40,2	98,8	830,6	0,31	6,70	280,00	5,00	2,30	0,21	111,57	67,93	262,33	7,44	936,45	0,01	0,51	0,02	0,01	52	2011			
Салат из свежих овощей	100	1,4	6,1	8,3	93,5	0,01	3,89	0,00	2,69	0,00	0,00	32,30	19,21	37,66	1,22	279,36	0,01	0,02	0,00	0,00	108	2011			
Суп картофельный с клецками	250	3,6	4,6	18,8	144,0	0,08	4,80	230,00	1,34	1,50	0,07	29,89	20,65	62,45	0,97	354,82	0,00	0,03	0,01	0,00	108	2011			
Плов из пшеницы	200	16,9	10,5	35,7	305,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	81	2021			
Чай с сахаром	200	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011			
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	0,00	10,00	0,63	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	0,00	0,10	0,00	0,00	TK	2008			
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,10	0,00	0,00	TK	2008			
Хлеб ржаной	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	0,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008			
Итого за прием пищи:	970	31,3	22,5	138,6	897,8	0,34	18,55	240,00	7,13	1,50	0,22	119,94	89,82	228,54	9,47	1 321,69	0,01	0,25	0,01	0,01	TK	2008			
<b>Полдник</b>																									
Итого за прием пищи:	20	1,2	0,9	15,0	73,2	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,20	1,80	10,00	0,16	14,20	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2011			
Пряники	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,01	0,14	60,00	0,06	0,00	0,00	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,10	0,00	0,00	83	2022			
Сыр (горячий)	200	5,6	4,9	8,3	104,8	0,05	1,04	30,00	0,00	0,21	294,00	22,40	44,00	0,16	292,00	0,20	34,00	0,00	0,00	0,00	338	2011			
Молоко в промышленной упаковке	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	10,00	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	0,00	0,02	0,00	0,00	TK	2008			
Фрукты свежие (яблоко)	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,30	4,75	21,75	1,00	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008			
Хлеб ржаной	365	14,0	12,1	43,0	344,8	0,17	61,18	100,00	0,83	0,00	0,32	510,70	48,95	296,75	1,82	554,80	0,20	0,32	0,00	0,00	TK	2008			
Итого за прием пищи:	70,8	74,8	280,4	2 073,2	0,82	88,44	600,00	12,96	3,80	0,75	742,21	205,70	789,52	18,73	2 612,94	0,22	1,08	0,03	0,03	0,03	TK	2008			







9 День

Table with columns: Прием пищи, наименование блюда, Масса порции, Пищевые вещества (Белки, Жиры, Углевода), Энергетическая ценность, Витамины (A, B1, B2, B6, B12, C, E, K), Минеральные вещества (Ca, Mg, P, Fe, Zn, I, Se), № рецепта, Сборник рецептов.

10 День

Table with columns: Прием пищи, наименование блюда, Масса порции, Пищевые вещества (Белки, Жиры, Углевода), Энергетическая ценность, Витамины (A, B1, B2, B6, B12, C, E, K), Минеральные вещества (Ca, Mg, P, Fe, Zn, I, Se), № рецепта, Сборник рецептов.

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Сa, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мкг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Итого за весь период	767,2	729,5	2 733,0	20 705,3	9,49	631,40	6 524,00	136,26	66,20	10,92	7200,05	2 756,72	10 347,34	180,74	28 869,55	0,99	34,49	0,49			
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	2 886,96	0,09	3,45	0,05			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	14,8	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	Месяц										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	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	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	10	585,6	58,6	28,6	195	6,0	1,0	37,9	184,1	
Макаронные изделия	12		61,2			61,2									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							216,6	21,7	-24,5	47	3,3	0,2		15,1	
Молоко	210	140	200	260	28	200	250	135	200	200	100	1513	151	-59	72	4,1	3,6	8,5	83,6	
Кисломолочные продукты	108			200				200		200		800	80	-28	74	2,2	2,0	3,6	45,2	
Творог	36	75		184		75					66	466	47	11	129	8,3	4,2	1,4	77,8	
Сыр	9	10,5	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		62,4	5,6	15,9			12,8	189,6	17	-7	71	2,7	3,8	3,9	65,2	
Сахарный песок	21	42	10	33		25,2	10	29,2		26,3		210	21		100	0,6	1,9	24,2	120,6	
Кондитерские изделия	9	50	20			20		40				150	15	6	167	1,0	1,1	11,2	58,5	
Чай	1,2	4	2			2		2			2	16	1,6	0,4	133	0,3		0,6	3,9	
Какао	0,72			7,2								7,2	0,72		100	0,2	0,1	0,1	2,0	
Кофейный напиток	1,2											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	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	