



ИП _____ Пономаренко

« _____ » _____ 2024 г

СОГЛАСОВАНО



Директор _____

МКОУ ООШ № 21

Пахоми И.В.

«29» августа 2024

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 2024

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	1										Факт.		Выпол- нение, г	Выпол- нение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	за 10 дн., г	за день, г						
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	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	164	4,1	0,7	29,7	140,9		
Макаронные изделия	9		51,1		51,1	14,4					116,6	11,7	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	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	98	2,5	1,7	10,7	65,5	
Фрукты свежие	111		100	207	200	100	100	100	207	100	1114	111	100	1,2	2,3	15,4	95,1		
Фрукты сухие	9	25	20	20		25					90	9	100	0,6	0,1	0,7	2,8		
Соки фруктовые (овощные)	120	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	124	8,9	10,4		128,8	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	18													0					
Птица	21		81,6		88,6		82,2			69,9	81,6	403,9	40,4	192	7,2	7,2		93,3	
Рыба	34,8				120			66				186	18,6	53	2,9	0,2		13,0	
Молоко	180	219	200	100	24	395	90	200	109	200	300	1837	184	102	5,1	4,4	9,5	99,0	
Кисломолочные продукты	90			180			380		180	180		920	92	102	2,6	2,3	4,1	52,0	
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	12		61,2	6,1	102	1,4	1,8		22,3	
Сметана	6	5		20,4			30		5	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	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	3,6	4,6	3,9	75,9		
Сахарный песок	18	30	20	27,5	21,7	15,7	12,8	28			11,7	179,9	18	100	0,6	1,9	21,3	108,9	
Кондитерские изделия	6						45					45	5	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	90	0,1	0,2	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						12	1,2	100	0,1	0,1	0,6	3,0	
Дрожжи	0,12	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													0					
															66,3	78,3	242,7	1984,3	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ср, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	И, мг	Ф, мг	Сr, мг	Se, мг					
Итого за весь период	574,37	574,55	2 128,57	16 385,47	7,69	489,61	4 203,00	112,01	66,00	10,08	6 637,79	2 291,79	9 216,28	147,32	7 123,00	0,73	18,97	0,35						
Среднее значение за период	57,44	57,46	212,86	1 638,55	0,77	49,96	420,30	11,20	6,60	1,01	663,79	229,18	921,63	14,73	712,30	0,07	1,89	0,04						
Содержание белка, жира, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,0	31,6	54,4																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ВЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	531	808	328