

УТВЕРЖДАЮ

ИП \_\_\_\_\_ А.О. Орлов

«19» февраля 2024 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор

Иванов И.И.

2024 г.



**Основное (организованное) 10- дневное меню приготавливаемых блюд для обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования Абинский район**

**(завтраки, обеды и полдники)**

**г. Абинск 2024**



3 день

Table with columns for food name, mass, nutrients (protein, fat, carbs, energy), and vitamins (A, B1, B2, B6, B12, C, E, K, P, Mg, Ca, Fe, Zn, Se, I, Cu, F, Mn, K, Na). Includes sections for 'Обед' (Lunch) and 'Завтрак' (Breakfast).

4 день

Table with columns for food name, mass, nutrients, and vitamins. Includes sections for 'Обед' (Lunch) and 'Завтрак' (Breakfast). Ends with a 'Всего за день:' (Total for the day) summary row.







**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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Итого за весь период	700,72	690,06	2 577,88	19 783,76	9,57	596,50	4 223,00	140,59	96,60	12,54	7 538,27	2 803,07	11 449,09	182,82	7 326,00	8,60	40,20	0,62				
Среднее значение за период	70,07	69,09	257,79	1 978,38	0,96	59,65	422,30	14,06	9,70	1,25	753,83	280,31	1 144,91	18,28	732,90	0,86	4,02	0,06				
Содержание белка, жира, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,2	31,4	54,4																			

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст Детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	614	918	363

# ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

12-18 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	Месяцы										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	75	76	77	70	61	60	90	60	77	76	722	72	100	100	4,8	0,6	30,4	146,5
Хлеб пшеничный	120	130	143	97	90	121	105	138	131	138	105	1198	120	100	100	9,1	0,7	58,4	275,8
Мука	12	76,4	20	21,7	87,5		94,4	5,4	18,2	1,3	64,4	389,3	38,9	324	4,3	2,3	27,7	153,6	
Крупа (злаки), бобовые	30	52,4	46,7	27	47,6	34,7		47,6	56,9	82,5	126,6	522	52,2	174	4,9	0,8	35,0	166,0	
Макаронные изделия	12		61,2			61,2	20				142,4	14,2	2,2	119	1,5	0,2	9,7	46,7	
Картофель	112,2	174,1	50	194,2	154,1	50	164,3	125	230	152,5	50	1344,2	134,4	120	2,6	0,5	21,3	100,4	
Овощи разные, зелень	192	208	246,1	181,8	286,2	147,5	138,3	398	128,9	278,9	273,6	2287,3	228,7	119	3,3	2,8	14,1	89,8	
Фрукты свежие	111		100	207	200	200	100	100	207	100	100	1114	111	100	1,2	2,3	15,4	95,1	
Фрукты сухие	12	30	20	20			30	20				120	12	100			1,3	5,6	
Соки фруктовые (овощные)	120	200			200	200		200			200	1200	120	100	0,6	0,1	11,8	50,3	
Мясо	46,8	79	66,9	59,8		80	90,3	79		59,8	66,9	581,7	58,2	124	9,9	11,6		143,3	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	24													0					
Птица	31,8		96		98,4			94,5		82,3	96	467,2	46,7	147	8,3	8,4		107,9	
Рыба	46,2				144				72,6			216,6	21,7	47	3,3	0,2		15,1	
Молоко	210	248	200	140	28	412	125	200	127	200	300	1980	198	94	5,4	4,8	10,5	107,6	
Кисломолочные продукты	108			200			400		200	200		1000	100	93	2,8	2,5	4,5	56,5	
Творог	36	60		184	78		60				78	460	46	128	8,2	4,1	1,4	76,9	
Сыр	9	32,6	16,5			30		16,5	12,6	16,5		124,7	12,5	139	2,9	3,7		45,4	
Сметана	6	5		24,2				31		5		65,2	6,5	109	0,2	1,0	0,2	13,0	
Масло сливочное	21	23,2	21,3	22,8	19,5	24,7	5,2	11,3	34,5	23,3	24	209,8	21	100	0,6	17,5	3,9	180,7	
Масло растительное	10,8	10,4	22,6	15,6	13	9	10,4	15,9	10	12,1	25,5	144,5	14,5	134	0,6	16,0	3,8	165,8	
Яйцо	24	80,7	6,9	15,1	49,1	40,3	46		15,9		45,1	299,1	29,9	125	4,3	5,3	4,0	85,0	
Сахарный песок	21	42,1	20	31	22,8	20,7	13,9	12,5	30,4		16,8	210,2	21	100	0,6	1,9	24,2	120,7	
Кондитерские изделия	9						65					65	7	72	0,5	0,6	4,8	27,1	
Чай	1,2		2	2	4				2			10	1	83	0,2	0,6	0,4	2,5	
Какао	0,72	7,2										7,2	0,72	100	0,2	0,1	0,1	2,0	
Кофейный напиток	1,2					6					6	12	1,2	100	0,1		0,6	3,0	
Дрожжи	0,18	0,45					0,45				0,45	1,8	0,18	100	0,6	1,9	3,8	39,3	
Крахмал	2,4								24			24	2,4	100			1,9	7,4	
Соль	3	3,8	4,1	2,5	3,5	2,7	3,6	0,7	2,8	1,8	4,5	30	3	100	0,6	1,9	3,8	39,2	
Специи	1,2													0					2 368,2
															81,6	91,8	293,0		