СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ ВМР СОШ № 10

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Клочков Михаил Вячеславов

«_01__» ноября 2022года

Примерное 10- дневное меню.

С 1 по 4 класс.

:

Накопительная ведомость по 10 дневному меню при двухразовом питании

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте ***с7 до 11 лет (1-4 классы)***

Наименование продуктов	норма на 1 чел	норма 10 дней											Итого факт на 1 день	Итого факт на 10 дней	отклонение
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			плюс минус (если -)
Хлеб ржаной	80	800	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	-40
Хлеб пшеничный	120	1200	80	93	88	65	59	100	80	80	80	100	82,5	825	-37,5
Мука	15	150	2	4	1,2		3,2		3	18	2		3,3	33,4	-11,7
Крупа, бобовые	45	450	26	70	110,6	54	4	28,2	49	76,5	54		47,23	472,3	2,23
макаронные изделия	15	150	54				16	42			16		12,8	128	-2,2
картофель	250	2500	22,5	225	85,7	300	80	53,4	174,2	123,8	57,5	219,7	134,2	1341,8	-115,8
Овощи, зелень	350	3500	238,4	139,7	173,4	140	346,9	153	218,3	149,8	147,3	129,3	183,6	1836,1	-166,4
Фрукты св.	100	1000	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	
Соки	200	2000		200	200		200	200		200	200		120	1200	-80
Сухофрукты	15	150	20		20	20		20		20		20	12	120	-3
Сахар	40	400	41	41	20,5	40	45,5	15	39	35	17	35	32,9	329	-7,1
Кондитерские изделия	10	100				95							9,5	95	-0,5
Кофе (кофейн.папиок), какао	1,2	12		2	2		2	2		2	2		1,2	12	
Чай	0,4	4	1			1			1			1	0,4	4	
Мясо (нетто) 1 кат.	77	770	89	18	59,4	18	74	18	53	18	89	144	58	580,4	-19
Птица 1 кат. Потрошенная	40	400			119			145		120			38,4	384	-1,6
Колбаса	15	150		61		27				61			14,9	149	
Рыба, сельдь	60	600		105		123						32	26	260	-34
Молоко	300	3000	160	114	111	160	112	148	206	100	240	30	138,1	1381	-161,9
Кисломолочные продукты	150	1500	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	800	-70
Творог	50	500					96						9,6	96	-40,4
Сметана	10	100	10				4		10				2,4	24	-7,6
Сыр	10	100	16				16					16	4,8	48	-52
Масло сливочное	30	300	20	23	22,1	20,3	21,8	30	20	21,6	22	20	22,08	220,8	-7,92
Масло растительное	15	150	12	15	16,6	10	9	8	9	7	10	14	11,06	110,6	-3,94
Яйца	40	400			5	40	5	80	40	10	40	80	30	300	-10
Соль	5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	5	
	2044														

Ведомость потребления белков, жиров, углеводов (нитриенты) и энергетической ценостидля обучающихся в общеобразовательных учреждениях в ввозрасте с 7 до 11 лет (при 2-х разовом питании ИП Клочков М.В.

Название пищевых веществ (нутриенты)	дни рациона										средння за 10 дней
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	
Белки	58,43	49,92	48,71	53,67	52,43	53,73	48,69	46,17	42,72	56,57	51,1
Жиры	42,39	49,21	52,19	50	43,02	55,72	50,95	42,07	49,13	43,5	47,8
Углеводы	246,7	252,6	249,8	255,4	230,2	197,1	182,1	230,1	223,4	199	226,6
Энергетическая ценность	1479	1552	1572	1438	1517	1494	1451	1549	1400	1401	1485

Неделя первая

1 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg	
яма	Обед:															
88	Щи из свежей капусты	12,41	1/250	7,44	5,82	9,54	143.9	0,11	0,07	1,9	9,11	43,07	103,5	1,19	31,07	
309	Макароны отварные	8.3	1/150	5,4	0,55	25,6	272	0,04	0,07	1,32	0	5	116	0,81	13,8	
251	Курица порционная (соус)	18.79	1/90/20	6,03	12,54	4,62	233.8	0,05	0,05	0	0,42	7,82	179	1,93	37,8	
389	Сок фруктовый	8,00	200	1	0,06	27,5	92	0,12	0	1,68	9,35	28,7	52,6	0,96	19,6	
	Хлеб пшеничный	5.2	2/20	6,56	0,96	33,6	127	0	0,13	0,34	0	0,01	35,1	1,05	14,1	
	Фрукты	24.55	1шт	27.23	25.33	113.72	88	0.87	0.13			109.2	526.4			
	Итого обед:	77.25					956.7			5,24	23,08			10,1	137,4	
338																
	Итого за день:			58,43	42,39	246,72	956.7									

Неделя первая
2 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Ca	P	Fe	Mg	
	Обед:															
349	Компот из сухофруктов	6.9	200	0,46	0,06	1,14	110	0	0,02	0	2,94	10,2	18	0,3	8,4	
102	Суп рисовый с картофелем	11.9	1/250	9,38	5,87	12,3	173,48	0,02	0,14	2,45	5,78	75,6	102,3	1,29	32,74	
145	Картофель тушеный	12.3	1/150	2,1	12,8	18,5	244.7	0,01	0,03	0,09	1,3	120	90	0,1	14	
234	Минтай припущеный с мас	16.4	1/90	9,4	6,4	11,2	166.83	0	0,08	0	0,3	48	201,7	0,9	25,7	
	Хлеб пшеничный,	5,20	2/20	6,56	0,96	33,6	127	0	0,13	0,34	0	0,01	35,1	1,05	14,1	
	Кондитерские изделия	24.55	1/60	28,04	26,13	119,04	214.08	0,03	0,4	2,88	10,32	253,8	447,1	3,69	94,94	
	итого	77.25					1036.09									
	Итого за день:			49,92	49,21	252,61	1036.09									

Неделя первая

3 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg	
	Обед:															
96	Суп" гороховый"	11.9	1/250	1,68	4,09	13,27	212.4	0	0,08	0	6,03	21,16	57,56	0,78	20,72	
294	Фрукты	24.55	1шт	14,5	23,3	13,5	88	0,03	0,05	0,48						
291	Плов из курицы	28,70	1/150	14,6	13	25,09	285	0,08	0,18	1,69	0,28	71,2	64,7	1,24	43,2	
349	Компот из сухофруктов	6.9	1/200	1	0,06	27,5	110	0,08	0,02	0,2	4	14	17	0,8	18	
	Хлеб пшеничный	5,20	2/20	6,56	0,96	33,6	127	0	0,13	0,34	0	0,01	35,1	1,05	14,1	
	Итого обед:	77.25		24,7	21,9	97,18	822.4	0,16	0,42	2,23	16,01	127,5	198,9	4,67	108,56	
	Сок фруктовый в т/п	32.40	0.2													
	Итого за день:			48,71	52,19	249,79	822.4									

Неделя первая

4 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg	
	Обед:															
203	Рассольник ленинградский	14.2	1/250	1,58	3,3	11,66	197.9	0	0,08	0	6,6	18,44	50,04	0,71	20	
125	Рагу из курицы	26.4	1/210	2,86	9,32	23,01	468.3	0	0,17	0,23	23,73	62,04	90,06	1,3	33,11	
349	Компот из сухофруктов	6.9	1/200	1	0,06	27,5	110	0,08	0,02	0,2	4	14	17	0,8	18	
	Хлеб пшеничный	5,20	2/20	6,56	0,96	33,6	127	0	0,13	0,34	0	35,1	35,1	1,05	14,1	
	Кондитерские изделия	24.55	1/40	24,4	23,14	112	214.08	1,01	0,61	5,01	93,69	229,76	496,75	5,38	107,61	
	Итого обед:	77.25					1117.28									
	Итого за день:			53,67	50	255,4	117.28									

Неделя первая

5 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg	
	Обед:															
86	Суп рыбный из консерв	10.9	1/250	2,2	4,6	11,1	134,1	1,2	0,05	0,04	1,9	20,9	5,65	0,31	2,86	
139	Гороховое пюре	9.8	1/150	3,23	4,8	15,84	160,47	0,01	0,18	0,54	0	21,2	148,5	0,86	14,2	
658	Котлета из говядины	19.9	1/80	8,93	6,74	8,97	345.6	0	0,04	0	0,81	27,03	133,1	0,86	25,7	
349	Компот из сухофруктов	6.9	1/200	1	0,06	27,5	110	0,08	0,02	0,2	4	14	17	0,8	18	
	Хлеб пшеничный,	5,20	2/40	6,56	0,96	33,6	127	0	0,13	0,34	0	0,01	35,1	1,05	14,1	
	Фрукты	24.55	1шт	22,38	20,8	103,61	88	1,25	0,5	1,01	14,2	81,85	367,9	3,53	68,18	
	Итого обед:	77.25					965.17									
	Итого за день:			52,43	43,02	230,21	965.17									

Неделя вторая

6 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg	
	Обед:															
39	Борщ из свежей капусты	21.2	1/250	5,8	4,34	13,06	184	0,08	0,18	0	4,65	30,46	69,74	0,59	28,24	
202	Макароны отварные с овощами	9.2	1/150	5,4	4,9	19,1	270.2	0	0,06	0	2,26	16,18	42,4	0,86	14,45	
78	Сосиска отварная	10.2	1/60	9,95	16,3	10,1	114	0,3	0,07	2,3	0,51	78,2	78,52	28,97	16,16	
349	Компот из сухофруктов	6.9	1/200	1	0,2	24,4	110	0,08	0,02	0,2	4	14	17	0,8	18	
	Хлеб пшеничный	5,20	2/25	6,56	0,96	33,6	127	0	0,13	0,34	0	0,01	35,1	1,05	14,1	
	Кондитерские изделия	24.55	1/40	29,96	30,5	106,26	214.08	1,01	0,49	2,84	14,92	159,3	520,4	32,87	104,5	
	итого ;	77.25					1019.28									
	Итого за день:			53,73	55,72	197,07	1019.28									

Неделя вторая
7 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg	
	Обед:															
196	Суп "Вермишелевый"	10.8	1/250	1,4	3,98	6,22	169.9	0,3	0,05	0,04	16,2	22,7	10,9	0,72	4,7	
202	Каша гречневая	12,00	1/150	3,24	4,2	18	336.3	0,02	0,12	0,03	0	60	91,8	0,9	27	
36	Биточки куриные	17.8	1/90/20	8,8	13,1	9,66	346	0,09	0,02	1,53	0,45	12,6	189	0,41	15,03	
349	Компот из сухофруктов	6.9	1/200	1	0,06	27,5	110	0,08	0,02	0,2	4	14	17	0,8	18	
	Хлеб пшеничный	5,20	2/20	6,56	0,96	33,6	127	0	0,13	0,34	0	0,01	35,1	1,05	14,1	
	Фрукты	24.55	1шт	21,49	23,89	97,37	88	1,21	0,43	3,62	37	145,5	439,4	4,72	106	
	итого;	77.25														
	Итого за день:			48,69	50,95	182,14	1177.2									

Неделя вторая
8 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg	
	Обед:															
42	Суп с клецками	12,20	1/250	5,1	3,68	16,9	119,3	0,04	0,11	0	15,4	25,5	69,74	1,11	28,24	
417	Жаркое из курицы	28.4	1/220	6,81	13,61	14,44	272,01	0,57	0,07	0	15,49	46	55,71	0,74	20,13	
349	Компот из сухофруктов	6.9	1/200	1	0,06	27,5	110	0,08	0,02	0,2	4	14	17	0,8	18	
	Хлеб пшеничный	5,20	2/20	6,56	0,96	33,6	127	0	0,13	0,34	0	0,01	35,1	1,05	14,1	
	Кондитерские изделия	24.55	1/40	19,25	18,31	94,48	214.08	0,61	0,33	0,36	37,52	87,42	189	3,25	71,89	
	Итого;	77.25														
	сок мультифруктовый т/п	32,40	1/200													
	Итого за день:			46,17	42,07	230,05	842.39									

Неделя вторая

9 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg	
	Обед:															
99	Суп овощной на курином бульоне	14.1	1/250	2,2	4,4	9,35	159.7	0,7	0,12	2,3	18	32	60,8	1,4	21,6	
437	Суфле куриное масло слив	16.7	1/80/5	6,03	12,54	4,62	335.9	0,05	0,05	0	0,42	7,82	179	1,93	37,8	
202	Гороховое пюре	9.8	1/150	3,76	5,1	37,8	172,8	0,05	0,03	1,16	0	5,13	150	0,33	34,7	
349	Компот из сухофруктов	6.9	1/200				110									
	Хлеб пшеничный	5,20	2/25	6,56	0,96	33,6	127	0	0,13	0,34	0	0,01	35,1	1,05	14,1	
	Фрукты	24.55	1шт	23,05	26,5	116,17	88	0,88	0,36	0,34	24,52	81,06	465,7	6,31	138,3	
	Итого;	77.25														
	Итого за день:			42,72	49,13	223,39	993.4									

Неделя вторая

10 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	цена	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы				Набор продуктов (брутто)
				Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Р	Fe	Mg	
	Обед:															
87	Суп " лапша " на курином буль	9,00	1/250	6,89	9,23	14,32	134,1	0,46	0,04	0,6	3,64	18,12	45,2	0,51	3,57	
227	Минтай с овощами	19.3	1/80/20	14,52	10,6	0,4	166.83	0	0,05	0,37	4,31	49,25	56,24	0,91	33,72	
302	Картофель тушеный	12.3	1/150	12,46	6,8	15,2	244.7	1,68	0,07	0	8,67	27,7	286,6	4,06	55,4	
349	Компот из сухофруктов	6.9	1/200	1	0,06	27,5	110	0,08	0,02	0,2	4	14	17	0,8	18	
	Хлеб пшеничный	5,20	2/40	6,56	0,96	33,6	127	0	0,13	0,34	0	0,01	35,1	1,05	14,1	
	Кондитерские изделия	24.55	1/40	27,41	18,64	93,01	214.08	2,94	0,45	1,44	37,41	95,97	479,5	7,26	113,5	
	Итого за день:			57	44	199	996.71									