

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ГОРКИ-Х»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ «Горки-Х»



О.В. Шарьгина

« 28 » мая 2023 г.

Примерное десятидневное меню

для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет

(01 октября – 31 мая)

осень-зима-весна

Категория		Количество		Объем		Масса		Длина		Ширина		Высота		Площадь		Объем		Длина		Ширина		Высота	
Первый сорт	Сухой молоко (сгущенное)	200	12,45	13,02	35,3	121,17	0,4	0	0	0	100	0	250	100	20	1	25	0	0	0	0	0	185/6
	Кефир с молоком	180	3,67	3,19	12,66	89,0	1,2	0	0,5	50	0	150	100	20	1	25	0	0	0	0	0	0	397
	Вустерфорд с мясом и сыром	56	7,15	8,02	19,39	138,0	0	0	0	25	0	100	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
Итого:		456	23,27	24,23	67,35	348,17	1,62	0	0,5	175	0	500	250	40	2	50	0	0	0	0	0	0	
Второй сорт	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	0	0	0	5	0	0	20	5	0	0	0	0	0	0	0	399
	Итого:	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	0	0	0	5	0	0	20	5	0	0	0	0	0	0	0	
	Овощи	Салат из свеклы	60	0,85	3,6	5,0	56,5	5,7	20	0	0	0	50	0	10	0	25	0	0	0	0	0	33
	Булдон из кур с яйцом	200	4,05	4,98	8,92	70,2	-	0	0,5	50	0	0	100	25	0	0	0,01	0,01	0	0	0	108	
	Трески из пшеничного хлеба	10	2,5	0,3	15,2	43,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	115	
	Рис отварной	130	3,2	4,7	31,8	181,5	0	0	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	315	
	Котлеты рубленые из филе птицы	70	1,66	2,75	5,98	200,0	0,1	0	0	100	0	20	100	0	0	50	0	0	0	0	0	305	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,2	102,7	0,3	20	0	15	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	376	
	Хлеб ржаной	50	3,20	0,6	16,20	84,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	
Итого:		700	15,86	16,95	108,3	739,0	23,62	60	0,5	160	5	175	50	80	3	150	0,2	0,01	0,01	0	0	0	
Поддоник	Ряженка	180	4,8	4,0	7,62	90,0	0	0	0	0	0	50	100	10	0	0	0	0	0	0	0	401/1	
	Зефир	20	1,0	8,8	18,8	114,2	0	0	0	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	7	
	Л ружи	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	0	0	0	0	25	50	10	0	0	0	0	0	0	0	368/1	
Итого:		300	6,2	13,2	36,22	248,2	10,0	0	0	0	0	170	20	0	0	0	0	0	0	0	0		
Ужин	Салат из кукурузы консервированной	60	1,7	3,7	4,8	59,8	5,6	0	0	0	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	12	
	Рыба, тушеная с овощами	180	6,13	8,89	8,90	250,0	0	0,5	15	0	150	50	20	0	50	0	0	0	0	0	0	267	
	Чай с лимоном	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0	0	0	0	0	0	30	0	0	0	0	0	0	0	0	1,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	
Итого:		480	9,82	12,81	31,73	408,7	0,5	0	0,5	15	0	0	130	20	0	50	0	0	0	0	0	1,5	
			54,17	58,57	228,6	1808,07	1,6	60	1,5	350	10	900	600	180	10	250	0,2	0,01	0,01	0	1,5		

Накопительная ведомость по продуктам

Наименование продукта	Дни										Среднее значение за 10 дней	Среднее значение за 1 день	Норма	Отклонение в граммах	Отклонение в %
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
Молоко и кисломолочные пр	470	466	301,5	510	439,6	442,5	440	440	440	477,5	448,9	44,89	450	1,1	Норма
Творог, творожные изделия		100			100		100			100	400	40	40	Норма	Норма
Сметана	18			17	18	18	18	10	11	11	111	11,1	11	0,0	Норма
Сыр твердый		10	20	10	18	10	10	10	62,5	567,5	60	6	6	Норма	Норма
Мясо (белое/красное)	77,5	62,5	61	40	25	77,5	64,5	97	70	240	567,5	56,7	55	1,7	3,00%
Птица (ягн. дат)			90			80				370	240	24	24	Норма	Норма
Рыба(филе)	65			128,5				176,5			370	37	37	Норма	Норма
Яблоко кураное столовое	80	20	13	90	19		66	63	30	23	404	40,4	40	Норма	Норма
Картофель	70	210	102,09	70	240	148	210	85,1		160	1365,19	136,5	140	-3,5	-2%
Овощи, зелень	297,5	137,4	306,4	380,9	93,5	235,2	294	153,6	149,8	178,7	2222,03	222,2	220	2,2	1,00%
Фрукты(ягоды) сушен	12	10	12	10	10	12	12	10	12	10	110	11	11	Норма	Норма
Фрукты (ягоды) свежие	100	125,1	100	100	100	100	100	100	100	125,1	1050,2	105,2	100	4,8	5%
Соки фруктовые (овощные)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	100	100	Норма	Норма
Напитки витаминизированные(готовый напиток)													50		Норма
Хлеб ржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	50	Норма	Норма
Хлеб пшеничный	64	131,5	64	83	64	64	84	126,5	81	74	836	83,6	80	0,0	0,00%
Круты(злаки), бобовые		16					16			8	40	4	43	0,0	0,00%
Макаронные изделия			16	42		42			20		120	12	12	0,0	0,00%
Мука пшеничная	11	13	38,2		15,8	2	5	40,6		51,2	175,8	17,6	29		
Масло коровье сливочное	16,8	18,5	22,8	26	22,7	16	23,8	22,8	17,8	21,3	208,5	20,9	21	-0,1	Норма
Масло растительное	10,5	10	12	8	12,2	13	12	10,6	9,8	13	111	11	11	0,0	0,00%
Кондитерские изделия	20	20		20		20			20		100	10	20		
Чай, включая фиточай	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	6	0,6	6	0,6	Норма
Какао-порошок	1,5			1,5		1,5			1,5		6	0,6	6	0,6	Норма
Кофейный напиток		2	2		2		2			2	12	1,2	1,2	Норма	Норма
Дрожжи хлебопекарные			1,5		0,48			1,5		1,5	4,98	0,498	0,5	Норма	Норма
Сахар	28	37,8	25	33,8	23	29,2	34	35,8	29,2	45,8	321,6	32,1	30	2,1	5,00%
Соль пищевая поваренн	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	5	5	Норма	Норма
Мука картофельная(крахмал)													3		Норма

NC

Накопительная ведомость по пищевым веществам																				
Дни	Пищевые вещества				Витамины															
	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность	В1		В2		А		Д		кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	фтор
1	53,02	58,98	228,20	1 572,80	50	0,25	1	500,00	10	800	700	150	10	250	0,2	0,02	1,9			
2	68,44	80,48	271,10	1 922,90	50	0,35	2	700,00	0,9	900	650	250	10	550	0,01	0,06	2,5			
3	64,84	73,39	290,00	1 873,70	60	0,45	0,3	500,00	10	800	750	300	10	800	0,01	0,04	1,8			
4	49,40	62,91	232,33	1 624,02	60	0,5	0,6	400,00	0,9	950	650	250	0,5	900	0,01	0,02	2			
5	62,06	56,43	235,30	1 663,10	30	0,9	0,15	500,00	12	850	850	200	10	1000	0,2	0,04	1,5			
6	61,16	58,88	260,30	1 906,90	50	0,8	0,5	300,00	15	1000	950	250	15	500	0,2	0,01	1,5			
7	61,68	53,08	229,45	1 753,10	50	0,7	1	650,00	17	800	1000	100	8	600	0,1	0,01	2			
8	57,53	61,19	290,15	1 812,24	50	1,5	1	550,00	15	800	900	190	10	700	0,02	0,01	2,5			
9	54,17	58,57	228,60	1 848,07	60	1,6	1,5	350,00	10	900	600	180	10	250	0,2	0,01	1,5			
10	41,76	62,32	276,09	1 870,75	60	1,7	2	450,00	10	900	800	200	15	250	0,05	0,01	2			
Итого за 10 дней	580,06	626,23	2 541,52	17 847,58	520	8,75	10,05	4900	100,8	8700	7850	2070	98,5	5800	1	0,23	19,2			
на 1 день	58,01	62,62	254,15	1 784,76	52,00	0,88	1,01	490,00	10,08	870,00	785,00	207,00	9,85	580,00	0,10	0,02	1,92			
норма	54,00	60,00	261,00	1 800,00	50	0,9	1	500	10	900	800	200	10	600	0,1	0,02	2			
отклонен не от нормы - 5%	5,00	3,30	-2,70	0,00	3,90%	-2,20%	1%	-2%	0,80%	-3,40%	-1,90%	3,40%	-1,50%	-3,40%	норма	норма	-4%			

MS

