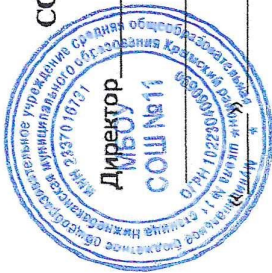


**УТВЕРЖДАЮ**

ИП ~~\_\_\_\_\_~~ О. Орлов

«28» июля 2022 г.  
3  
ИП: 308302202900010  
г. Краснодар.



**СОГЛАСОВАНО**

*А.С. Османова*

\_\_\_\_\_ 2022 г

**10- дневное цикличное меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период для обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования Крымский район**

(завтраки, обеды и полдники)

Крымск 2022 г







7 день

Table for Day 7: Прием пищи, наименование блюда. Columns include Masses, Energy values, Vitamins, Minerals, and Recipient number. Subsections: Завтрак, Обед, Полдник.

8 день

Table for Day 8: Прием пищи, наименование блюда. Columns include Masses, Energy values, Vitamins, Minerals, and Recipient number. Subsections: Завтрак, Обед, Полдник.

9 день

Прем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества					№ Сборник рецептур		
	Белок, г	Жир, г	Углевод, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	К, мг	Г, мг	Се, мг
<b>Завтрак</b>																	
100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,03	7,09	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00
7000	13,4	21,5	8,5	279,8	0,04	0,60	0,11	2,80	0,15	0,09	14,09	23,04	133,66	2,29	240,21	5,13	0,03
140	3,1	4,0	2,8	45,8	0,01	1,77	0,33	0,44	0,15	0,04	14,04	25,99	167,21	0,69	136,05	2,10	0,03
200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,90	7,20	12,90	2,52	240,00	2,00	0,00
30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,39	0,00	0,00	6,90	8,90	25,20	0,63	38,70	0,00	0,00
20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,60	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00
580	23,0	34,9	88,7	754,1	0,21	10,98	0,63	4,22	0,21	0,23	92,24	85,28	298,07	7,49	997,16	10,35	0,07
<b>Обед</b>																	
100	0,0	0,1	2,5	14,9	0,01	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02
250	4,0	5,4	23,0	156,6	0,07	4,50	0,23	1,34	0,15	0,07	29,67	20,65	62,44	0,97	354,87	4,73	0,02
200	19,7	24,9	21,6	330,3	0,17	11,46	0,54	3,81	0,60	0,21	38,68	50,11	219,38	2,80	918,17	13,17	0,15
200	0,0	0,0	0,0	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
65	4,8	0,4	31,5	149,3	0,08	0,00	0,00	1,27	0,00	0,03	13,46	19,31	49,14	1,17	83,85	0,00	0,01
60	4,0	0,5	22,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,90	11,40	52,20	2,40	81,60	3,35	0,00
995	33,3	31,3	113,9	871,3	0,46	26,06	0,79	7,95	0,15	0,30	123,86	117,36	425,17	8,24	1580,98	24,38	0,20
<b>Полдник</b>																	
100	9,4	18,1	1,8	207,3	0,04	0,13	0,24	1,66	1,71	0,01	63,99	10,93	141,09	1,62	135,98	16,24	0,03
200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	20,40	2,40	44,00	0,16	292,00	8,00	0,00
100	0,4	0,4	8,8	47,9	0,03	10,00	0,01	0,38	0,00	0,02	16,00	0,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01
20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,80	6,60	16,80	0,40	35,80	0,00	0,00
420	16,8	23,4	30,9	486,4	0,16	11,17	0,28	2,66	1,71	0,54	288,59	47,53	312,89	4,38	732,78	36,24	0,05
<b>Всего за день:</b>																	
733	89,7	203,5	203,8	2038,8	0,93	48,20	1,69	14,90	2,98	1,16	604,71	850,08	1065,13	20,32	3310,52	70,85	0,32

10 день

Прем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества					№ Сборник рецептур		
	Белок, г	Жир, г	Углевод, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	К, мг	Г, мг	Се, мг
<b>Завтрак</b>																	
100	9,4	16,0	6,7	209,1	0,06	1,71	0,54	3,17	0,00	0,08	31,84	20,23	100,52	1,14	179,96	4,69	0,07
180	3,8	6,2	25,7	174,2	0,15	12,48	0,64	0,28	0,09	0,13	49,49	36,15	102,15	1,43	918,04	10,28	0,04
200	4,5	3,5	24,7	150,0	0,33	0,92	0,22	0,06	0,09	0,12	115,11	39,73	114,44	1,51	285,98	9,09	0,00
30	1,5	2,0	14,9	83,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,00	4,00	18,00	0,47	22,00	0,01	0,00
30	2,2	0,2	14,6	69,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	6,21	9,91	22,48	0,51	39,70	0,00	0,00
30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	5,40	8,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00
560	23,4	28,1	89,4	746,8	0,34	14,71	0,59	4,70	0,08	0,37	213,84	114,72	383,90	8,24	1485,07	25,63	0,12
<b>Обед</b>																	
100	1,5	6,1	9,3	99,0	0,02	15,18	0,00	2,69	0,00	0,03	31,54	13,84	27,31	0,81	163,46	2,66	0,01
250	2,1	5,7	13,1	119,9	0,05	10,26	0,25	2,38	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,28	395,09	6,33	0,03
7000	9,5	18,5	11,1	221,9	0,03	4,44	0,04	4,01	0,00	0,08	14,46	16,28	81,43	1,36	225,10	4,37	0,03
190	7,8	9,9	44,6	297,7	0,15	0,00	0,05	0,25	0,17	0,07	31,74	37,68	160,78	2,71	157,88	0,00	0,00
200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00
20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,80	6,60	16,80	0,40	35,80	0,00	0,00
30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	8,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00
880	26,2	37,8	120,5	928,5	0,35	28,48	0,39	10,29	0,17	0,26	157,59	113,40	388,17	10,24	1247,42	17,04	0,07
<b>Полдник</b>																	
115	12,0	9,6	9,4	177,1	0,09	1,64	0,04	3,29	0,05	0,10	59,40	44,34	188,31	1,42	359,77	95,15	0,40
220	6,2	5,3	9,9	115,2	0,03	0,76	0,04	0,00	0,00	0,20	231,09	24,64	151,92	0,18	321,20	19,89	0,00
100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,00	0,00	0,35	0,00	0,03	15,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,00
30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,80	33,10	0,00	0,00
485	20,9	15,4	43,7	410,3	0,19	7,54	0,07	4,24	0,06	0,34	317,16	80,88	391,43	4,20	865,07	115,93	0,41
<b>Всего за день:</b>																	
99,5	81,3	263,5	2083,7	909,7	0,89	90,73	1,01	18,21	0,32	0,77	684,59	616,94	1184,10	20,91	3960,55	158,63	0,50

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества																
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	Fe, мг	Zn, мг		
Итого за весь период	770,3	789,1	2 961,8	20 608,2	9,39	707,84	18,92	170,50	10,83	12,05	7 213,92	2 972,28	4 952,20	109,88	11 147,11	0,70	4,45	0,51	0,70	4,45	
Среднее значение за период	77,0	78,9	296,2	2 060,8	0,94	70,78	1,89	17,05	1,08	1,20	727,39	297,23	495,20	10,98	1 114,00	0,07	0,49	0,05	0,07	0,49	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	18,0	18,5	54,5	50,5																	

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

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
2-10 лет	590	920	420