

ИП О. О. Орлов
«28» июля 2022 г.



СОГЛАСОВАНО
Директор А. С. Селиванова
МБОУ СОШ №11
2022 г.



10- дневное цикличное меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период для обучающихся от 7 до 11 лет в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования Крымский район
(завтраки, обеды и полдники)

г. Крымск 2022

1 день

Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества				№ рецептур		
	Белок, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мкг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг	
																				Завтрак
35	4,6	8,6	127,5	0,03	0,11	0,09	0,45	0,08	0,08	130,05	10,20	80,55	0,46	33,30	0,00	0,01	0,00	0,00	3	2008
150	14,0	27,1	310,4	0,06	0,20	0,36	2,48	0,27	0,44	55,67	15,76	211,56	2,43	205,37	0,00	0,03	0,00	0,00	210	2011
200/10	0,2	0,0	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,81	5,80	7,42	0,74	29,71	0,00	0,00	0,00	0,00	8	2021
100	0,9	0,2	8,1	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,00	34,00	13,00	197,00	2,00	197,00	0,00	0,02	0,00	0,00	338	2011
20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,02	0,00	0,30	0,30	0,01	4,14	5,64	15,12	0,35	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
515	21,2	38,0	568,0	38,1	60,35	0,45	3,94	2,64	0,55	282,76	50,70	345,45	4,23	487,18	0,00	0,08	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																				
60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	0,00	71	2011
250	4,0	5,4	23,0	198,6	0,07	4,60	0,23	1,34	0,15	0,07	29,07	20,85	62,44	0,97	374,07	4,73	0,02	0,01	108	2011
90	13,5	19,4	3,3	206,1	0,04	1,98	0,02	2,39	0,00	0,08	11,85	117,80	1,80	312,80	6,06	0,04	0,00	0,00	260	2011
150	3,2	5,2	21,4	146,3	0,12	10,40	0,03	0,24	0,00	0,10	41,22	30,12	85,13	1,19	784,98	8,55	0,03	0,00	312	2011
200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2021
50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	2008	
40	2,6	0,4	17,0	87,8	0,07	3,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008	
840	27,7	26,7	101,0	787,6	0,40	31,65	0,38	6,06	0,23	0,34	116,87	104,30	353,76	7,08	1 725,45	22,78	0,10	0,01		
Итого за прием пищи:																				
105	10,3	9,4	5,8	154,0	0,08	2,38	0,58	4,22	0,00	0,09	40,22	42,98	155,15	0,90	392,47	92,27	0,40	0,01	61	2008
160	5,0	4,5	6,1	101,7	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	292,80	0,00	0,04	0,00	386	2011
100	0,4	0,4	19,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	276,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
20	1,5	0,1	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	24,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
405	17,2	14,5	34,8	350,0	0,19	13,64	0,63	5,24	0,00	0,42	276,82	82,78	353,95	3,50	828,07	94,27	0,45	0,01		
Итого за прием пищи:																				
Всего за день:																				

2 день

Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества				№ рецептур		
	Белок, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мкг	K, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг	
																				Завтрак
60	0,9	3,7	4,0	52,5	0,01	2,82	0,00	1,64	0,00	0,02	17,08	10,54	22,32	0,80	134,35	2,67	0,01	0,00	55	2011
60/30	8,2	13,6	9,8	194,6	0,08	1,32	0,04	3,58	0,00	0,06	12,27	14,27	80,54	1,16	197,35	3,81	0,03	0,00	284	2008
120	6,6	5,1	28,6	183,0	0,05	0,00	0,03	1,04	0,09	0,02	19,83	8,64	34,98	0,79	54,82	0,65	0,01	0,01	203	2011
200	1,0	0,2	18,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,80	7,20	12,60	2,50	240,00	2,60	0,00	0,00	368	2011
20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	2008	
30	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2008	
510	17,4	22,9	81,2	600,3	0,17	5,54	0,07	7,08	0,08	0,14	69,50	50,38	182,94	6,24	679,75	10,25	0,05	0,01		
Итого за прием пищи:																				
60	0,8	4,1	5,3	62,1	0,03	3,41	0,25	1,79	0,00	0,03	12,93	12,24	25,07	0,47	194,86	1,94	0,01	0,00	22	2012
250	2,1	5,7	13,1	115,9	0,05	10,25	0,25	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	81,16	1,26	395,08	6,33	0,03	0,00	82	2011
170	17,6	22,8	30,8	397,4	0,08	2,11	0,26	3,79	0,00	0,13	22,02	37,76	187,03	1,80	279,90	6,68	0,12	0,02	291	2011
200/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	8	2021
45	3,3	0,3	21,9	103,4	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	9,32	13,37	34,02	0,81	68,05	0,00	0,01	0,00	2008	
35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,98	0,00	0,00	2008	
770	28,4	33,1	98,0	791,2	0,28	15,82	0,75	9,62	0,00	0,27	114,59	102,52	335,15	8,49	1 001,31	18,88	0,17	0,02		
Итого за прием пищи:																				
40	2,4	1,9	30,0	148,4	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	3,60	20,00	0,32	28,40	0,00	0,00	0,00	2008	
200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	19,00	0,00	0,00	63	2022
100	0,6	0,6	15,4	72,0	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	30,00	17,00	22,00	1,00	205,00	8,00	0,01	0,00	338	2011
340	8,6	7,3	54,7	333,2	0,13	7,04	0,04	0,00	0,00	0,24	238,40	43,00	196,00	1,48	575,40	26,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:																				
Всего за день:																				

