СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ ВМР «СОШ№ 4

Ремушкина Л.В.

_____

«01» сентября 2023 года

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Клочков Михаил Вячеславович

ИНН 645502434436

_____ Клочков М.В.

«_____» сентября 2023года

10 дневное меню.

С 1 ПО 4 КЛАСС.

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	23,73	24,69	25,46	26,7	25,95	20,44	26,7	23,5	24,1	24,8	24,607
Жиры	24,33	23,4	27,73	27,3	25,9	23,93	27,93	25,1	25,9	26,2	25,772
Углеводы	108	107,7	131,8	115,6	116,4	111,3	118,3	106,7	107,1	116,3	113,919
Энергетическая ценность	722,6	732,9	810,8	719,4	868,4	871,9	944,6	795,7	805,7	1009	828,101

1200

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	доля
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			плюс минус (если -)	
Хлеб ржаной	72	720	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-72	5%
Хлеб пшеничный	120	1200	200	190	201	170	198	201	189	208	170	206	193,3	1933	73,3	8%
Мука	12	120	13	4	14,3	17	19,8	9,4	12	18	2,6	11	12,11	121,1	0,11	1%
Крупа, бобовые	30	300	88	154	23	12,8	88	124,2	69	17	84	49	70,9	709	40,9	2%
макаронные изделия	12	120	14	16	14,3	13	19,8	9	16	18	2,6	11	13,37	133,7	1,37	1%
картофель	150	1500	233	237,5	242	185	90	302	218	233	205	257,5	220,3	2203	70,3	**10%**
Овощи, зелень	240	2400	400	380	402	340	232	288	320	416	340	412	353	3530	113	**16%**
Фрукты св.	120	1200	188	176	240	170	145	206	130	208	164	214	184,1	1841	64,1	8%
Соки	120	1200	200	200		200	200		200		200		120	1200	0	8%
Сухофрукты	12	120	20		20	20		20		20		20	12	120	0	1%
Сахар	27	270	30	28,5	30,15	25,5	29,7	30,15	28,35	31,2	25,5	30,9	28,995	289,95	1,995	2%
Кондитерские изделия	9	90	50			50							10	100	1	1%
Кофе (кофейн.папиок), какао	0,72	7,2	0,8	0,8		0,8		0,8		0,8	0,8		0,48	4,8	-0,24	0%
Чай	0,24	2,4	0,4	0,4	0,4		0,4		0,4			0,4	0,24	2,4	0	0%
Мясо (нетто) 1 кат.	47	470	66		66,33		74		62,37		56,1	89	41,38	413,8	-5,62	**3%**
Птица 1 кат. Потрошенная	32	320		42		88	40	42		75	42	42	37,1	371	5,1	**2%**
Колбаса	12	120	30		30			30		30		20	14	140	2	1%
Рыба, сельдь	48	480	75	55		65		60		75		60	39	390	-9	3%
Молоко	180	1800	200	200	48	200	200	120	200	240	200	200	180,8	1808	0,8	12%
Кисломолочные продукты	108	1080											0	0	-108	7%
Творог	36	360											0	0	-36	2%
Сметана	6	60	12	8	14	12	8	4	11	6	8		8,3	83	2,3	0%
Сыр	7,2	72	20			20			20		20		8	80	0,8	0%
Масло сливочное	21	210	12	22	26	18	28	26	24	28	22	30	23,6	236	2,6	1%
Масло растительное	10,8	108	16	16	22	18	14	14	8	9,4	6	12	13,54	135,4	2,74	1%
Яйца	24	240	40	18	40	14	40	8	12	14	48	6	24	240	0	2%
Дрожжи	1,2	12	1,4	1,8	2,8	2,2	0,8	2	1	2			1,4	14	0,2	0%
Соль	4,2	42	4	3	6	4	2	4	3	3	2	3	3,4	34	-0,8	0%
	1462															100%

Неделя первая

СТ

1 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	Fe	С	Са	Р	Mg	
	Обед:													
170	Щи из свежей капусты	1/250	1,8	7,1	18,6	165.4	0.39	0,1	0,4	10,3	44,4	53,2	26,3	
688	Макароны отварные	1/150	6,75	12,35	33,12	145,03	0,05	0,01	1,55	3,46	54,39	73,37	21,7	
413	Куры тушеные с овощами	1/90	12,9	4,2	15,80	206,7	20,0	0,9	2,1	1,4	45,2	168,4	20,0	
868	Сок фруктовый Яблочный	1/200	0,48	0	19,4	96.5	0,1	0,04	0,1	8	17	20	9	
	Хлеб пшеничный	1/60	1,8	0,7	21,1	109	0.07	0,05	0,4	1,93	220,53	43,5	16,5	
	Итого обед:													
			23,73	24,336	108,02	722,63	20,61	1,10	4,50	25,09	381.49	357,57	93.5	
						30,70%								
	Итого за день:		23,73	24,336	108,02	722,63								

Неделя первая

2 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	Fe	С	Ca	P	Mg	
	Обед:													
204	Суп картофельный рисовый	1/250	7,18	5,94	18,76	102,26	0	0,05	0,55	1,14	24	131,43	16,65	
77	Минтай с маслом сливочным	110	10,86	7,32	23,01	142,35	21	0,15	0	16,1	14,64	79,73	20,33	
161	Картофель тушенный	150	4,05	9,24	22,56	183	23	0,21	0,87	1,3	81,7	91,7	14	
290	Компот из сухофруктов	1/200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,08	0,02	3,17	1,06	21,84	33,63	11,2	
	Хлеб пшеничный	1/60	1,8	0,7	21,1	109	0,07	0,05	0,04	1,93	220,5	43,5	16,5	
	Итого обед:													
			24,69	23,4	107,73	732,99	44,15	0,48	4,63	21,53	362,68	379.96	78.68	
						31.1%								
	Итого за день:		24,69	23,4	107,73	732,99								

Неделя первая

СТ

3 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	Fe	С	Ca	P	Mg	
	Обед:													
231	Суп гороховый картофельный	1/250	7,76	5,45	19,28	161,69	0,01	0,08	0,93	6,09	30,78	54,19	21,88	
206	Плов из курицы	1/240	14,30	21,28	44,20	234,75	0,83	0,43	2,60	9,90	40,80	205,26	35,30	
690	компот из сухофруктов	200	1,6	0,3	47,26	196,38	0,08	0,04	3,17	1,06	47,46	52,56	11,2	
	хлеб пшеничный	1/60	1,8	0,7	21,1	118	0,07	0,05	0,04	1,93	220,5	43,5	16,5	
	Итого обед:		26,46	27,93	179,97	802,82	1,06	0,64	8,21	18,98	412	392,98	84,88	
						35%								
	Итого за день:													

Неделя первая

СТ

4 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	Fe	С	Ca	P	Mg	
	Обед:													
	Рассольник Ленинградский	1/250	2,4	5,2	19,1	141,3	0,1	0,1	0,5	5,6	24,3	114,0	19,6	
	Рагу из курицы	1/240	20,9	21,1	28,1	263,8	0,1	0,1	1,2	12,6	62,4	169,5	35,3	
	Компот из сухофруктов	1/200	1,6	0,3	47,26	196,38	0,08	0,04	3,17	1,06	47,46	52,56	11,2	
	Хлеб пшеничный	2/40	1,8	0,7	21,1	118	0.07	0,05	0,4	1,93	220,5	43,5	16,5	
	Итого обед:													
			26,7	27,3	115,56	719,48	0,35	0,29	5,27	21,19	354,66	379,56	82,6	
	Итого за день:					30,60%								

Неделя первая

СТ

5 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	Fe	С	Са	Р	Mg	
	Обед:													
	Суп рыбный с консервами	1/250	6,6	8,4	14,3	172,3	0,0	0,3	0,3	9,1	45,3	87,5	17,4	
	Гороховое пюре	1/150	9,85	5,3	23,1	120,34	0,02	0,24	0,99	7,13	25,76	95,17	15,29	
268	Котлета из говядины	1/90	6,1	11,2	10,7	261,4	32,9	0,1	1,1	0,3	41,2	90,1	22,7	
	Компот из сухофруктов	1/200	1,6	0,3	47,26	196,38	0,08	0,04	3,17	1,06	47,46	52,56	11,2	
	Хлеб пшеничный	1/60	1,8	0,7	21,1	118	0,07	0,05	0,4	1,93	220,5	43,5	16,5	
	Итого обед:													
			25,95	25,9	116,46	868,42	33,07	0,73	5,96	19,52	380,22	368,83	83,09	
	Итого за день:					36,90%								

Неделя вторая

6 день

СТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	Fe	С	Ca	P	Mg	
	Обед:													
	Борщ из свежей капусты	1/250	5,49	5,28	16,33	141,10	5,00	0,05	0,50	10,30	32,50	127,50	26,20	
	Макароны отварные с овощам	1/150	6,75	12,35	23,12	145,03	0,05	0,01	1,5	6,46	44,39	73,37	21,7	
	Сосиска отварная	1/80	4,8	5,3	3,5	271,4	0,1	0,2	0,3	0,0	27,3	81,7	9,5	
	Компот из сухофруктов	1/200	1,6	0,3	47,26	196,38	0,08	0,04	3,17	1,06	47,46	52,56	11,2	
	Хлеб пшеничный	1/60	1,8	0,7	21,10	118	0,07	0,05	0,4	1,93	220,5	43,5	16,5	
	Итого обед:													
			20,44	23,93	111,31.	871,939	5,3	0,35	5,87	19,75	372,15	378,63	85,1	
	Итого за день:					37,10%								

Неделя вторая

7 день

СТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	Fe	С	Ca	P	Mg	
	Обед:													
	Суп Вермишелевый	1/250	4,66	8,58	14,5	176,42	0,01	0,08	1,1	6,56	25,04	54,19	27,44	
	Каша гречневая соус красный	1/150	9,94	7,48	19,31	307,26	0,77	0,24	0,03	0	1,194	14,77	0.95	
	Биточки куриные	1/90	8,7	10,87	16,15	146,6	0,07	0.14	1,21	11,57	62,44	200,5	28,28	
	Компот из сухофруктов	1/200	1,6	0,3	47,26	196,38	0,08	0,04	3,17	1,06	47,76	52,56	11,2	
	Хлеб пшеничный	1/60	1,8	0,7	21,1	118	0,07	0,05	0,4	1,93	220,5	43,5	16,5	
	Итого обед:													
			26,7	27,93	118,32	944,66	1	0,55	5,91	21,12	356,93	365,52	84,37	
	Итого за день:					40,20%								

СТ

Неделя вторая

8 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	Fe	С	Ca	P	Mg	
	Обед:													
118	Суп с клецками	1/250	3	3,2	13,6	105,2	0,04	0,16	1,36	6,13	28,43	69,03	26,6	
	Жаркое из курицы	1/220	17,1	20,9	24,7	376,2	0,9	0,14	0	9,21	62,44	200,7	32,28	
	Хлеб пшенич	1/60	1,8	0,7	21,1	118	0,7	0,05	0,4	1,93	220,5	43,5	16,5	
	Компот из сухофруктов	1/200	1,6	0,3	47,26	196,3	0,08	0,04	3,17	1,06	47,46	52,56	11,2	
	Итого за день:		24,5	25,3	126,76	884,7	1,72	0,39	4,93	18,33	358,83	365,79	86,58	
						33,80%								

Неделя вторая

СТ

9 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	Fe	С	Са	Р	Mg	
	Обед:													
	Суп овощной на курином бульоне	1/250	2,0	4,9	10,8	120,0	0,2	0,1	0,3	7,9	44,4	71,0	18,2	
	Гороховое пюре	1/150	8,6	0,9	24,54	138,1	0	0,14	0,99	0,13	25,76	95,17	25,29	
	Суфле куриное	1/90	10,1	19,1	3,4	233,3	15,0	0,4	2,4	10,2	12,8	118,8	15,2	
	Компот из сухофруктов	1/200	1,6	0,3	47,26	196,38	0,08	0,04	3,17	1,06	47,46	52,56	11,2	
	Хлеб пшеничный	1/60	1,8	0,7	21,1	118	0,07	0,05	0,4	1,93	220,5	43,5	16,5	
	Итого обед:													
			24,1	25,9	107,1	805,74	15,35	0,73	7,26	21,22	350,92	381,03	86,39	
	Итого за день:					34,20%								

Неделя вторая

10 день

СТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		А	В1	Fe	С	Ca	P	Mg	
	Обед:													
	Суп-лапша на крин.бульоне	1/250	6,8	8,4	10,7	247,8	0,01	0,01	1,05	10,9	47,8	71,8	29,5	
	Рыба с овощами	1/110	10,7	10,8	13,4	242,2	0,04	0,08	0,98	3,12	18,7	97,2	12,4	
	картофель тушененый	1/200	3,9	6,0	23,6	205,3	0,02	0,1	0,8	0,1	8,9	81,7	19,4	
	Компот из сухофруктов	1/200	1,6	0,3	47,26	196,38	0,08	0,04	3,17	1,06	47,46	52,56	11,2	
	хлеб пшеничный	1/60	1,8	0,7	21,1	118	0,07	0,05	0,4	1,93	220,5	43,5	16,5	
	Итого обед:													
			24,8	26,2	116,3	1009,7	0,22	0,28	6,4	17,11	343,36	346,26	89,00	
	Итого за день:					42,90%								