

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Улыт-Ягунская СОШ "

Астапенко Н.Н.

2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Внукодем"

Шикова А.В.

2024 г.



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Завтраков

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях
с 1-4 классы

на осенне-зимний период 2024г.

п. Улыт-Ягун МБОУ "Улыт-Ягунская СОШ"

1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг							
																			В3, мг	В6, мг	В12, мг	С, мг	В1, мг		
Завтрак																									
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	7,38	9,17	28,73	238,42	0,04	0,06	0,06	0,05	0,08	125,14	97,34	11,03	0,99	70,05	0,68	0,01	0,01	204	2011					
ЙОГУРТ ФРУКТ 115 г.	115	3,91	5,18	15,64	104,85	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	386	2011					
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	20	0,82	0,34	6,10	26,28	0,00	0,11	0,05	0,00	28,80	19,60	4,60	0,72	25,20	0,00	0,00	0,00	0,98	ПП						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,00	0,00	376	2011					
КЕКС ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	1,02	5,24	7,28	124,55	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	6,75	3,24	1,62	0,38	13,80	0,00	0,00	0,00	ПП						
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,20	7,48	37,89	0,06	0,03	0,00	0,01	0,00	34,90	16,95	10,97	0,10	154,55	0,00	0,00	0,15	341	2011					
Итого за прием пищи:	615	14,12	20,13	74,86	572,90	37,97	0,23	0,16	0,06	0,08	200,23	144,55	32,18	2,93	288,70	0,68	0,01	1,14							
Всего за день:		14,12	20,13	74,86	572,90	37,97	0,23	0,16	0,06	0,08	200,23	144,55	32,18	2,93	288,70	0,68	0,01	1,14							

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг							
																			В3, мг	В6, мг	В12, мг	С, мг	В1, мг		
Завтрак																									
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	8,09	10,05	33,05	250,50	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	173	2011					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (БАТОН ОСОБЫЙ)	35	3,97	7,26	6,10	122,20	0,07	0,00	0,04	0,07	0,08	88,60	50,95	3,50	0,11	9,55	0,00	0,00	0,00	3	2011					
ЛАМОНЕ С ВИТАМИНАМИ Д3, В6 + ДАКТОБАКТЕРИИ 2,7% м 100г.	100	2,50	2,50	11,50	79,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2011					
КАКАО НАЛИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (С:В1, В2, В6, РР, А, Д3, Е, А фолиевая кислота)	200	2,14	1,83	17,57	96,47	6,11	0,18	0,51	417,61	12,66	46,80	59,67	8,01	0,44	155,10	4,05	0,00	0,00	382	2011					
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	0,04	0,02	0,01	0,00	19,20	13,20	9,60	2,64	333,60	2,40	0,00	0,01	338	2011					
Итого за прием пищи:	655	17,18	22,12	79,98	604,57	18,18	0,22	0,57	417,69	14,24	154,60	123,82	21,11	3,19	498,25	6,45	0,00	0,01							
Всего за день:		17,18	22,12	79,98	604,57	18,18	0,22	0,57	417,69	14,24	154,60	123,82	21,11	3,19	498,25	6,45	0,00	0,01							

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг							
																			В3, мг	В6, мг	В12, мг	С, мг	В1, мг		
Завтрак																									
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0,47	0,06	1,46	8,15	2,40	0,01	0,02	0,01	0,00	12,42	22,68	7,56	0,54	84,60	1,80	0,00	0,01	71	2011					
ПЛОВ КУРИНЫЙ	150	10,99	12,76	25,23	284,73	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	331	2016					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,29	11,35	66,39	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	ПП						
ЧАЙ С САХАРОМ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	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	ПП						
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,00	0,00	376	2011					
Итого за прием пищи:	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	0,06	0,03	0,01	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,00	0,00	0,15	341	2011					
Всего за день:	570	16,53	13,61	65,67	505,18	40,44	0,11	0,07	0,02	0,00	58,27	69,78	31,43	1,92	303,40	1,80	0,00	0,16							

ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ
за 10-ти дневный период "Осень-зима 2024год"

Режим питания: завтрак 20-25% от суточной нормы

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г в сутки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за День, г	Выполнение, г	Выполнение, %
Хлеб ржаной	80	20		30		30	20	20	30		30	180	18	-62	23
Хлеб пшеничный	150		20	30	28	35	25	23	57	30	43	291	29.1	-121	19
Мука пшеничная	15				1.4				1.2			2.6	0.26	-15	2
Крупа (злаки) бобовые	45		44		45			44	78.7	40.5	45	418.2	41.82	-3	93
Макаронные изделия	15	45.5										103.5	10.35	-5	69
Картофель	187											0	0	-187	0
Овощи разные, зелень	280			81.7		15.5			35.9		32.2	165.3	16.53	-263	6
Фрукты свежие	185	100	120	100	121	107	100	121		100	127	996	99.6	-85	54
Сухофрукты	15											0	0	-200	0
Соки фруктовые (овощные)	200											0	0	-64	8
Масо	70					56.4						56.4	5.64	-30	0
Субпродукты (печень, язык, сердце)	30					32.4			66.4		86.4	237.7	23.77	-11	68
Птица	35			52.5								0	0	-58	0
Рыба	58						50					50	5	-10	33
Колбасные изделия	15											783	78.3	-222	26
Молоко	300		145		165		45	200	3	225		315	31.5	-119	21
Кисломолочная пищевая продукция	150	115	100						100			136	13.6	-36	27
Творог	50			68						68		45.3	4.53	-5	45
Сыр	10	15	10			8.3		12		1.5	28	28	2.8	-7	28
Сметана	10				26.5							68.6	6.86	-23	23
Масло сливочное	30	5	10		6.1	8.6	10	10	8.1	6.3	4.5	16.7	1.67	-13	11
Масло растительное	15			7.5		4		50	0.4		4.8	54.6	5.46	-35	14
Жиры	40		10		2.3			12		2.3	10	83.8	8.38	-22	28
Сахарный песок	30	30		10		10.4			10.3		10	30	3	-7	30
Кондитерские изделия	10		30									6	0.6	0	60
Чай	1	1		1		1				1	1	10	1	0	100
Какао	1						5					10	1	0	100
Кофейный напиток	2											15.2	1.52	0	76
Дрожжи	0.2				7.2			8				0	0	0	0
Крахмал	3											0	0	-3	0
Соль	3	1.4	0.4	1.5	0.5	0.9	1.5	0.5	0.9	0.6	0.3	8.5	0.85	-2	28
Специи	2			0.1					0.03			0.13	0.013	-2	1

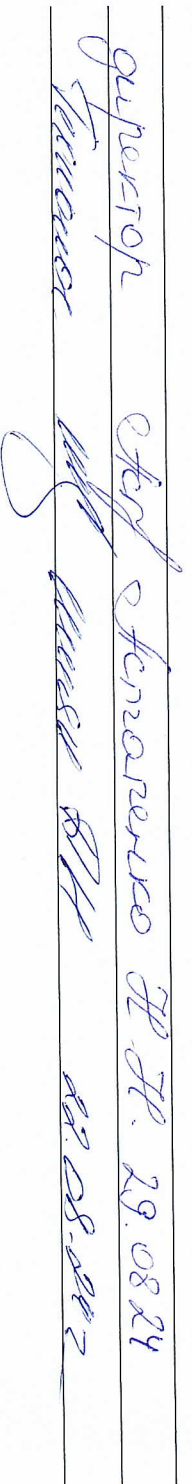
Согласно таблицы замены пищевой продукции в ГРАММАХ(нетто) с учетом их пищевой ценности Приложение №1 к СанПин 2.3/2.4.3590-20: Субпродукты, рыба, яйцо - замена птицей, хлеб компенсируется макаронными изделиями. Сухофрукты и соки компенсируются свежими фруктами.

Рекомендации по корректировке меню:

Мед. работник

Директор

Ответственный за организацию питания



 Директор: *[Signature]* 29.08.24
 Ответственный за организацию питания: *[Signature]* 29.08.24