

Утверждаю: *А.С.Сидорук*
 Директор *МБОУ «СОШ №10 г.Светлоград»*

« *23* » *Сентября* 2022г.



Сезон: Осень-Зима

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДО 6 ЧАСОВ ПРЕБЫВАНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ,
 В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Продукт пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. д-ль, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	So, мг			F, мг
Завтрак																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	5,98	0,02	0,02	0,01	0,00	13,75	25,12	8,37	0,80	84,32	1,70	0,00	0,01	ТТН61	2008
ВЕТОНА ПО-БЕЛОРУССКИ	90	19,9	20,2	1,1	261,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,20	195,40	21,80	3,80	0,00	0,00	0,00	0,00	289	2008
МАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	5,1	7,4	41,3	288,1	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	19,68	276,48	145,14	4,52	0,00	0,00	0,00	0,00	381	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ КЕЧЕВ	30	0,3	1,5	1,9	23,2	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	4,44	5,61	3,09	0,13	36,92	0,13	0,00	0,00	348	2012
БАТОН	25	1,8	0,7	12,9	65,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	ТТН62	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,25	40,90	1,68	0,00	0,00	ТТН63	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНСОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,6	3,24	0,00	0,00	0,00	0,00	8,54	10,95	5,40	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
Итого за завтрак:	595	33,	30,2	87,8	764,4	9,76	0,37	0,06	0,12	0,00	72,86	485,76	192,66	11,77	185,04	3,60	0,00	0,00		
Всего за день:		33,0	30,2	87,8	764,4	9,76	0,37	0,06	0,12	0,00	72,86	485,76	192,66	11,77	185,04	3,60	0,00	0,00		

Пример пила, наименование бруса	Масса копуса	Плотность древесины			Защитный покрытие	Минеральные добавки										№ доку- мента	Средняя плотность			
		Береза, г	Жирный дуб, г	Угрюмый дуб, г		связан- ное покрытие	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			L, мг	Se, мг	F, мг
СВП с ПУНДИМ КОНСЕРВАНТ	200	7,2	2,7	13,1	105,6	4,96	0,07	0,07	0,27	0,05	26,07	45,04	20,33	0,76	395,95	3,89	0,05	0,05	87	2012
БАЛОН	25	1,9	0,7	12,9	60,5	0,62	0,03	0,01	0,00	0,03	4,75	16,29	3,25	0,25	23,00	0,03	0,02	0,02	ТТ&2	2006
ХИТЕС РЖАНО-ПЛЕЧУКИН	90	2,9	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,03	0,03	5,46	26,16	4,78	1,26	40,80	1,66	0,00	0,00	ТТ1:3	2003
КАЛКО С МОЛКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,30	114,42	55,58	27,48	0,87	207,28	9,00	0,00	0,00	982	2011
САМАН	100	1,5	0,5	21,0	98,0	10,00	0,04	0,06	0,03	0,02	8,00	29,00	42,00	0,60	348,00	0,93	0,05	0,05	ТТ9&4	2009
Итого за списку пила:	655	16,3	7,2	84,1	489,3	15,51	0,22	0,27	0,31	0,05	154,65	211,77	98,77	3,69	979,04	14,37	0,03	0,03		
Всего за год:	16,3	7,2	84,1	489,3	15,51	0,22	0,27	0,31	0,05	154,65	211,77	98,77	3,69	979,04	14,37	0,03	0,03			

Продукт питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины										Минеральные вещества										на порцию г/100г	Содержание в порции
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	С, мг	Р, мг	Мg, мг	Ca, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	В12, мкг	В6, мг	В9, мкг	В5, мг	В12, мкг	В6, мг	В9, мкг	В5, мг		
Рыба (судак) запеченная в молочном соусе	90	13,0	4,7	3,3	98,8	0,72	0,08	0,08	0,08	0,00	47,17	188,83	42,63	0,78	342,86	119,30	0,01	0,38	288	2008							
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	9,3	18,2	22,4	208,9	10,85	0,13	0,11	0,08	0,18	44,64	88,22	31,50	1,27	787,37	9,77	0,00	0,04	328	2011							
БАЛОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,73	16,23	3,29	0,26	23,02	0,05	0,00	0,00	1198,3	2008							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,73	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	430	2008							
ЧАЙ С САХАРОМ	185	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
СРЕДНО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	1198,5	2008							
Итого за прием пищи:	580	28,8	23,4	78,0	598,5	21,57	0,32	0,24	0,18	0,18	122,95	339,20	95,08	6,70	1482,03	131,75	0,01	0,38									
Всего за день:		20,8	23,4	78,0	598,5	21,57	0,32	0,24	0,15	0,18	122,95	339,20	95,08	6,70	1482,03	131,75	0,01	0,38									

Завтрак

Решение проекта, наименование бригады	Масса погрузки	Типовые единицы			Защитный экран м. Тн, мари	Материальные ресурсы										№ проект- ный	Сборник полей			
		Единица Единица, т	Железа, т	Углерода, тн, т		Единица	С, кг	В1, кг	В2, кг	А, кг	Д, кг	Св, кг	Р, кг	Мг, кг	Fe, кг			К, кг	Л, кг	So, кг
ПЛОСКОЕ ИЗ ПЛИТА	160	19,2	14,7	29,6	327,4	11,77	0,08	0,00	0,24	0,00	38,59	201,16	39,89	12,84	0,00	0,00	0,00	0,00	311	2008
БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,9	0,96	0,03	0,01	0,00	0,00	4,79	16,35	3,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	1182	2008
МАСЛО (ПЕРЛИТОВА)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008	
ХЛЕБ ПУХЛО-ПЛЕШИЛИСЫ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,93	0,05	0,02	0,00	0,00	5,46	28,10	5,70	1,20	40,90	1,89	0,00	0,00	1183	2008
КАУЧУК	100	0,8	0,2	7,5	38,0	37,96	0,95	0,03	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15	1187	2008
СОК РЕКОМБИНАТ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	64,00	8,00	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за проект:	525	24,9	24,3	82,6	653,1	55,73	0,20	0,08	0,23	0,00	99,71	278,49	67,52	17,15	218,65	1,89	0,00	0,15		
Итого за день:		24,9	24,3	82,6	653,1	55,73	0,20	0,08	0,23	0,00	99,71	278,49	67,52	17,15	218,65	1,89	0,00	0,15		

Первич индекс, наименование бренда	Месяц покупки	Планируемые поступления			Экспорт в иностранную территорию	Балансы												Итого за период периода	Всего за период	Не погашен тысяч	Соборные платежи
		Баланс, г	Жануарь, г	Февраль, г		Март, г	С, млрд	В1, млрд	В2, млрд	А, млрд	Д, млрд	Св, млрд	Р, млрд	МВ, млрд	Фв, млрд	К, млрд	Л, млрд				
РЕЧЬЯ ПО-СТРОИТЕЛЬСКИ	90	12,3	9,9	3,3	170,4	0,16	0,14	1,03	4,38	0,01	18,38	179,98	12,20	3,67	215,74	5,48	0,02	0,12	255	2011	
КАИЯ ГРЕЙНЕРВА РАССИЛКАТАН	160	9,1	7,4	41,3	268,1	0,05	0,22	0,00	0,04	0,00	19,86	216,46	145,14	4,92	0,00	0,00	0,00	0,00	691	2008	
БАТОН	25	1,3	0,7	12,9	68,3	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,79	16,26	3,25	0,26	23,00	0,00	0,00	0,00	1192	2008	
ХИЕЛ ГРАУНО-ТИЛЕНЧЕНДИ	90	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	5,40	25,16	5,70	1,20	40,90	1,68	0,00	0,00	430	2008	
ЧОН С САХАРОВ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,48	8,64	4,32	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1194	2008	
БАУМИ	100	1,5	0,5	21,0	98,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	29,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за период месяца:	605	27,0	18,9	107,3	728,0	18,16	0,48	1,11	4,29	0,01	61,82	475,45	212,61	11,92	627,54	7,14	0,02	0,12			
Всего за период:		27,0	18,9	107,3	728,0	18,16	0,48	1,11	4,29	0,01	61,82	475,45	212,61	11,92	627,54	7,14	0,02	0,12			

Проект музея, наименование здания	Масса погрузки	Плоскостные изделия			Экспонат №, чеканка ценное Тя. металл	Витражи							Монументально-пластичные							№ докум- тура	Сборные панельные
		Бюстик, г	Жулье, г	Углубо Дюль, г		С, кв	В1, кв	В2, кв	А, кв	Д, кв	СД, кв	Р, кв	МД, кв	Фв, кв	К, кв	Л, кв	Св, кв	Ф, кв			
ВОПРОСЫ/СВЯЗАННЫЙ СО СЧЕТАМ/КОМ	200	3,0	3,9	12,1	100,8	6,10	0,05	0,05	0,18	0,06	46,69	67,26	23,57	1,21	304,33	4,56	0,00	0,02	80	2008	
КЛЕЕВ РЯЖАНО ПУШЕНЧИЦЫЙ	30	2,2	0,9	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,15	5,70	1,20	40,86	1,69	0,00	0,00	111903	2008	
ВАЖ С МОЛОКОМ	300	1,5	1,2	17,0	66,4	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,74	29,71	6,97	0,41	86,31	4,26	0,00	0,00	378	2011	
БЕЛЫЙ/СЫРА ШКОЛЬНИКИ	60	5,2	2,0	36,1	162,8	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	11,68	40,34	7,66	0,47	63,16	0,76	0,01	0,01	428	2011	
Итого за приема музея:	490	11,7	7,4	78,0	430,0	6,38	0,15	0,16	0,19	0,06	123,89	173,41	45,91	3,29	494,62	11,53	0,02	0,02			
Всего за день:		11,7	7,4	78,0	430,0	6,38	0,15	0,16	0,19	0,06	123,89	173,41	45,91	3,29	494,62	11,53	0,02	0,02			

Прочие металлы, наименование образца	Масса образца	Тяжелые металлы			Свинец м-чистоты	Ваннадия						Микроэлементы										№ патента	Содержание патентур
		Ванад. г	Желез. г	Углерод д.а. г		С, мкг	В1, мкг	В2, мкг	А, мкг	Д, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fo, мкг	K, мкг	L, мкг	Se, мкг	F, мкг					
СВЕРЖУДА С ПОБИДИМ	45	2,0	4,1	24,6	141,4	6,52	0,03	0,01	0,03	0,03	8,74	19,36	5,49	0,34	46,07	0,00	0,00	0,00	2	2011			
ХЛЕБ ПРАБЕЖИВЕННАЯ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,45	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	11983	2006			
КОМПОТ ИЗ СЫВНЫХ ПЛОДОВ (ЯГОД)	200	0,3	0,1	32,9	133,8	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	20,67	17,42	7,77	0,41	120,92	0,00	0,00	0,00	401	2006			
КОФЕ	150	4,2	3,8	6,9	94,8	1,05	0,05	0,26	0,01	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,00	11985	2006			
КОША РАССОДЫ ВЯЗКАЯ	150	4,5	6,4	30,6	188,8	1,03	0,04	0,00	0,01	0,00	97,95	119,48	27,81	1,03	0,00	0,00	0,00	0,00	164	2008			
Итого за прочие металлы:	585	13,8	14,6	107,4	619,9	8,60	0,18	0,30	0,11	0,00	312,67	324,67	67,76	2,97	431,74	1,68	0,00	0,00					
Естественно:		13,8	14,6	107,4	619,9	8,60	0,18	0,30	0,11	0,00	312,67	324,67	67,76	2,97	431,74	1,68	0,00	0,00					

Группа пород, наименования единиц	Масса породы, т	Питательные вещества			Зола, %	Зола, %	Зола, %	Зола, %	Элементарные вещества											№ пункта учета	Содержание питательных веществ
		Всего, г	Жир, г	Углевод, г					Всего, г	Всего, г	Всего, г	Всего, г	Всего, г	Всего, г	Всего, г	Всего, г	Всего, г	Всего, г	Всего, г		
Пшеница твердая	90	13,5	3,2	0,3	0,1	0,03	0,06	0,02	0,05	24,64	193,07	28,02	0,57	345,89	134,63	0,00	0,00	227	2011		
Кормовые культуры	180	3,3	18,2	22,4	296,40	10,95	0,13	0,11	0,05	44,04	88,22	31,50	1,27	797,37	4,77	0,00	0,04	138	2011		
Батон	25	1,9	0,7	12,9	65,0	0,00	0,01	0,05	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	25,00	0,00	0,00	17882	2008			
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,9	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	5,40	26,70	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	442	2008		
Сорг пелликули	200	0,6	0,0	33,0	136,0	12,00	0,04	0,05	0,17	10,00	30,00	24,00	0,40	304,00	0,00	0,00	17885	2008			
Резинок	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	18,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	17886	2008			
Итого за период учета:	605	23,7	22,8	91,0	668,7	33,38	0,35	0,31	0,22	115,43	385,65	100,47	5,85	1789,05	147,28	0,00	0,05				
Битум за день:		23,7	22,8	91,0	668,7	33,38	0,35	0,31	0,22	115,43	385,65	100,47	5,85	1789,06	147,28	0,00	0,05				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНИЮ

Итого	Разовый прием пищи			Энергетическая ценность, ккал	Макроэлементы												
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Na, мг	F, мкг
Итого за весь период	210,1	202,0	690,4	6 202,9	224,14	2,99	3,02	4,02	0,80	1 675,00	3 314,15	1 010,71	30,00	7 173,16	303,52	0,05	1,18
Среднее значение за период	21,0	20,2	69,0	62,43	22,41	0,29	0,30	0,40	0,08	167,50	331,41	101,07	3,00	717,32	30,35	0,05	0,12
Среднее значение за период	13,0	29,1	57,4														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БИОКИ ПО ПРИЕМУ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Воспалит диета	Защитак
7-11 лет	683