УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ с.Усолье

Подлипалина Л.Н.

_____

Приказ № от 30 ноября 2021 г.

Примерное цикличное 10-ти дневное меню

для организации питания воспитанников в Комаровском филиале, реализующем основные общеобразовательные программы дошкольного образования ГБОУ СОШ с. Усолье (возрастная категория с 3 до 7 лет)

Сезон:зимне - весенний с 01.12.2021 г. до 31.05.2022г.

День: 1 Детский сад

№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
сб.р.2005г, рец.№173	Каша вязкая рисовая молочная	180	2.78	3.66	28.88	159.3	0.027	0.018	0	4.5	0.41
сб.р.2010г.,рец.№400	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102	0.009	0.011	2.46	6.47	0.17
сб.р.2011г, рец.№1	Бутерброд с маслом	30 5	2.3	4.36	14.62	108	0.03	0.03	0	6.6	0.34
	Суммарный объем блюд:	**395**									
	Второй завтрак										
сб.№2011г,рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	0.02	10	16	2.2
	Обед										
сб.р.2004г, рец.№34	Свекольник на мясном бульоне	200	3.38	4.2	11.03	96.11	0.07	0.05	7.97	38.04	1.31
сб.р.2010г., рец.№206	Картофельное пюре	120	2.44	3.19	14.45	113.6	0.11	0.08	14.36	36.94	0.85
сб.р.2004г, рец.№134	Котлета рыбная	70	6.83	3.81	24.8	99.75	0.007	0.05	0.37	0	0.19
сб.р.2005г., рец.№228	с соусом красным основным	20	0.34	0.98	1.5	15.5	0.007	0.05	0	0	0.19
сб.р.2004г, рец.№22	Салат из свеклы вареной	50	0.71	3.04	4.32	46.95	0.009	0.018	4.75	18.07	0.66
сб.р.2004г, рец.№263	Чай с сахаром	180	0	0	11.98	43	9.68	0.13	0	0.0036	1.64
сб.р.2011г.№1	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.5	24	117.86	0.03	0.01	0	3.82	0.34
	Суммарный объем блюд:	**690**									
	Уплотненный полдник										
сб.р.2004г.,рец.№332	Макароны отварные с маслом сливочным	150	3.36	6.9	18.27	149.1	0.04	0.02	0	8.18	0.55
сб.р.2011г.,рец.№399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0.75	0	15.15	64	0.02	0.02	3	10.5	0.17
сб.р.2011г№108	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0	0	0	8.7	0.6
сб.р.2011г,№1	Хлеб ржаной	50	3.2	0.6	16.2	84.5	0.07	0.03	0	13.13	1.47
	Суммарный объем блюд:	**430**									
	Итого:		38.17	39.42	226.37	1368.77	10.139	0.537	42.91	170.954	10.43

День: 2 Детский сад											
№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
сб.р.2004г, рец.№84	Каша вязкая молочная "Дружба"	180	5.59	6.95	24.93	180.9	0.09	0.09	1.75	164.04	0.45
сб.р.2011г, рец.№395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	113.2	0.12	0.04	0.14	1.17
сб.р.2005г, рец.№2	Бутерброд с джемом	30 10	2.32	0.24	20.08	92	0.03	0.02	0.01	6.96	0.41
	Суммарный объем блюд:	**400**									
	Второй завтрак										
сб.р.2011г,рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	0.02	10	16	2.2
	Обед										
сб.р.2007г, рец.№108	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	200	5.49	7.5	20.17	186.13	0.16	0.21	5.65	31.38	1.45
сб.р.2004г.,рец.№200	Капуста, тушенная с отварным мясом	200	9	7.5	7.36	255	0.05	0.05	19	71.06	0.9
сб.2011г,рец.43	Салат картофельный с огурцами солеными	50	0.84	6.79	5.64	88	0.03	0.01	6.64	10.24	0.41
сб.р.2011г,рец.№384	Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	1.22	0	26.11	104.57	0.01	0.1	0.36	19.18	4.5
сб.р.2011г,№1	Хлеб ржаной	50	3.2	0.6	16.2	84.5	0.07	0.03	0	13.13	1.47
	Суммарный объем блюд:	**680**									
	Уплотненный полдник										
сб.р.2010г, рец.№438	Омлет натуральный с маслом	150	14.27	22.16	12.65	267.95	0.1	0.1	0.25	114.2	2.94
сб.р.2011г.№1	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.5	24	117.86	0.03	0.01	0	3.82	0.34
сб.р.2003г, рец.№435	Кукуруза(горошек) консервированный	50	1.36	1.39	2.84	29.3	0.04	0.03	4.37	9.23	0.3
сб.р.2011г., рец.№401	Кефир,снежок,ряженка,йогурт	200	5.22	4.5	7.56	92	0.08	0.03	0.54	240	0.2
	Суммарный объем блюд:	**450**									
	Итого:		55.66	60.94	191.7	1633.21	113.92	0.82	48.61	699.38	16.74

День: 3 Детский сад

№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
сб.р.2004г, рец.№88	Каша вязкая манная молочная	180	5.59	6.72	22.58	172.8	0.07	0.06	1.75	164.36	0.27
сб.р.2010г.,рец.№400	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102	0.009	0.011	2.46	6.47	0.17
сб.р.2005г.,рец. 101	Бутерброд со сгущеным молоком	30 15	3.36	1.51	22.9	120	0.04	0.03	0.15	52.05	0.36
	Суммарный объем блюд:	**405**									
	Второй завтрак										
сб.р.2011г,рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	0.02	10	16	2.2
	Обед										
сб.р.2004г., рец.№56	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	200	2.95	4.8	6.87	94.49	0.05	0.03	15.54	37.48	0.68
сб.р.2010г., рец.№206	Картофельное пюре	120	2.44	3.19	14.45	113.6	0.11	0.08	14.36	36.94	0.85
сб.р.2004г, рец.№161	Котлета из говядины	70	9.84	8.02	7.16	139.13	0.04	0.06	0.81	27.03	0.86
сб.р.2005г., рец.№228	с соусом красным основным	20	0.34	0.98	1.5	15.5	0.007	0.05	0	0	0.19
сб.р.2011г., рец.№20	Салат из белокачанной капусты	50	0.84	3.64	5.41	52.44	0.02	0.02	19.47	22.42	0.3
сб.р.2004г, рец.№241	Компот из сухофруктов	180	0.48	0	23.8	90	0	0	0.4	49.14	0.94
сб.р.2011г.№1	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.5	24	117.86	0.03	0.01	0	3.82	0.34
	Суммарный объем блюд:	**690**									
	Уплотненный полдник										
сб.р.2011г., рец.№449	Оладьи со сгущеным молоком	150	10.57	8.9	61.2	364	0.19	0.19	0.61	111.3	1.75
сб.2011г,рец.41	Салат из свежей моркови с сахаром	60	0.74	0.05	6.96	31.38	0.034	0.04	2.88	15.64	0.41
сб.р.2011г,№1	Хлеб ржаной	40	3.2	0.6	16.2	84.5	0.07	0.03	0	13.13	1.47
сб.р.2011г.,рец.№399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0.75	0	15.15	64	0.02	0.02	3	10.5	0.17
	Суммарный объем блюд:	**450**									
	Итого:		50.88	44.19	247.05	1605.7	0.72	0.651	71.43	566.28	10.96

День:4 Детский сад											
№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
сб.р.2004г., рец.№96	Каша вязкая пшенная молочная	180	6.31	7.28	25.55	191.7	0.13	0.024	1.75	166.81	0.68
сб.р.2011г., рец.№397	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.87	107	137	0.43	0.05	0.17	1.43
сб.р.2011г, рец.№1	Бутерброд с маслом	30 10	2.3	4.36	14.62	108	0.03	0.03	0	6.6	0.34
	Суммарный объем блюд:	**400**									
	Второй завтрак										
сб.р.2011г,рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	0.02	10	16	2.2
	Обед										
сб.р.2005г.,рец.101	Суп "Харчо" с курой	200	3.93	4.9	16.84	120.88	0.08	0.02	7.12	6.84	0.97
сб.р.2004г., рец.№151	Голубцы ленивые	70	5.75	4.45	4.19	79.63	0.03	0.04	8.72	23.7	0.6
сб.р.2005г., рец.№228	с соусом красным основным	20	0.34	0.98	1.5	15.5	0.007	0.05	0	0	0.19
сб.р.2004г.,рец.№297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.59	6.09	38.64	243	0.1449	0.1	0	14.82	4.56
сб.р.2005г., рец.№70	Овощи натуральные соленые или свежие	40	0.36	0.05	1.13	6.3	0.02	0.02	4.5	10.35	0.27
сб.р.2011г.,рец.№384	Кисель из плодово-ягодного концентр	180	1.22	0	26.11	104.57	0.01	0.1	0.36	19.18	4.5
сб.р.2011г №1	Хлеб ржаной	50	3.2	0.6	16.2	84.5	0.07	0.03	0	13.13	1.47
	Суммарный объем блюд:	**710**									
	Уплотненный полдник										
сб.р.2004г., рец.№130	Сырники творожные	150	6.34	7.2	22.68	281.1	0.07	0.34	0.31	175.5	0.924
сб.2011г, рец.№350	с молочным соусом	30	1.03	2.62	3.67	41.9	0.01	0.03	0.16	32.91	0.09
сб.р.2011г,рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	0.02	10	16	2.2
сб.р.2011г., рец.№401	Кефир,снежок,ряженка,йогурт	180	5.22	4.5	7.56	92	0.08	0.03	0.54	240	0.2
	Суммарный объем блюд:	**460**									
	Итого:		49.06	47.02	214.16	1564.08	137.742	1.284	43.51	742.01	20.624

День: 5 Детский сад											
№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
сб.р.2005г, рец.№173	Каша вязкая рисовая молочная	180	2.78	3.66	28.88	159.3	0.027	0.018	0	4.5	0.41
сб.р.2004г, рец.№263	Чай с сахаром	180	0	0	11.98	43	9.68	0.13	0	0.0036	1.64
сб.р.2005г., рец.№2	Бутерброд с джемом	30 10	2.32	0.24	20.08	92	0.03	0.02	0.01	6.96	0.41
	Суммарный объем блюд:	**400**									
	Второй завтрак										
сб.р.2011г.,рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	0.02	10	16	2.2
	Обед										
сб.р.2008г., рец.№36	Суп гороховый с гренками на мясокостном бульоне	200	7.06	0.56	16.2	133.6	0.21	0.1	4.26	97.49	2.17
сб.р.2004г., рец.№77	Овощное рагу с сердцем говяжьим	190	2.23	4.04	10.16	86.67	0.05	0.04	14.33	50.12	0.83
сб.р.2004г, рец.№22	Салат из свеклы вареной	50	0.71	3.04	4.32	46.95	0.009	0.018	4.75	18.07	0.66
сб.р.2004г, рец.№241	Компот из сухофруктов	180	0.48	0	23.8	90	0	0	0.4	49.14	4.5
сб.р.2011г.№1	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.5	24	117.86	0.03	0.01	0	3.82	0.34
	Суммарный объем блюд:	**670**									
	Уплотненный полдник										
сб.р.2004г., рец.№128	Пудинг творожный со сгущеным молоком	220	27.96	36.98	59.63	396.16	0.15	0.43	0.55	336.85	2.31
сб.р.2002	Зефир	40	0.27	0	32	130.67	0	0.01	0	10.67	0.53
сб.р.2010г.,рец.№400	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102	0.009	0.011	2.46	6.47	0.17

	Суммарный объем блюд:	**440**									
	Итого:		53.59	54.3	249.92	1442.21	10.225	0.807	36.76	600.094	15.51

День: 6 Детский сад											
№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
сб.р.2004г., рец.№96	Каша вязкая пшенная молочная	180	6.31	7.28	25.55	191.7	0.13	0.024	1.75	166.81	0.68
сб.р.2011г., рец.№395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	113.2	0.12	0.04	0.14	1.17
сб.р.2011г., рец.№1	Бутерброд с маслом	30 10	2.3	4.36	14.62	108	0.03	0.03	0	6.6	0.34
	Суммарный объем блюд:	**400**									
	Второй завтрак										
сб.р.2011г.,рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	0.02	10	16	2.2
	Обед										
сб.р.2004г.рец.№134	Суп "Крестьянский"	200	2.42	1.64	13.2	132.35	0.04	0.03	7.08	34.64	0.63
сб.р.2011,рец.№247	Рыба тушеная , с овощами	70	7.04	3.56	1.92	70	0.06	0.08	2.26	30.09	0.62
сб.р.2011г.,рец.№317	Макаронные изделия	130	4.76	3.96	22.91	145.6	0.025	0.045	0	4.21	0.94
сб.р.2011г., рец.№20	Салат из белокачанной капусты	50	0.84	3.64	5.41	52.44	0.02	0.02	19.47	22.42	0.3
сб.р.2011г., рец.№384	Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	1.22	0	26.11	104.57	0.01	0.008	0.36	14.48	0.94
сб.р.2011г.№1	Хлеб ржаной	50	3.2	0.6	16.2	84.5	0.07	0.03	0	13.13	1.47
	Суммарный объем блюд:	**680**									
	Уплотненный полдник										
сб.р.2004г., рец.№727	Блины с повидлом	20 130	4.68	9.24	49.44	342.9	0.18	0.14	1.68	40.8	2.76
сб.2011г,рец.41	Салат из свежей моркови с сахаром	60	0.74	0.05	6.96	31.38	0.034	0.04	2.88	15.64	0.41
сб.р.2011г.№1	Хлеб пшеничный	30	3.9	0.5	24	117.86	0.03	0.01	0	3.82	0.34
сб.р.2011г., рец.№401	Кефир,снежок,ряженка,йогурт	200	5.22	4.5	7.56	92	0.08	0.03	0.54	240	0.2
	Суммарный объем блюд:	**440**									
	Итого:		45.88	42.14	238.04	1608.3	113.94	0.627	46.06	608.78	13

День: 7 Детский сад											
№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
сб.р.2004г, рец.№88	Каша вязкая манная молочная	180	5.59	6.72	22.58	172.8	0.07	0.06	1.75	164.36	0.27
сб.р.2010г.,рец.№400	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102	0.009	0.011	2.46	6.47	0.17
сб.р.2005г., рец.№2	Бутерброд с джемом	30 10	2.32	0.24	20.08	92	0.03	0.02	0.01	6.96	0.41
	Суммарный объем блюд:	**400**									
	Второй завтрак										
сб.р.2011г.,рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	0.02	10	16	2.2
	Обед										
сб.р.2004г., рец.№27	Борщ с капустой свежей на мясном бульоне	200	2.82	4.79	7.83	93.69	0.04	0.02	7.8	34.54	0.87
сб.р.2010г., рец.№206	Картофельное пюре	120	2.44	3.19	14.45	113.6	0.11	0.08	14.36	36.94	0.85
сб.р.2004г., рец.№152	Гуляш из отварного мяса	70	6	7.6	2.47	164.8	0.04	0.02	0.8	3.79	0.18
сб.р.2011г., рец.№32	Салат из свеклы с изюмом	50	0.93	3.67	8.18	69.24	0.018	0.027	4.63	19.56	0.84
сб.р.2004г, рец.№241	Компот из сухофруктов	180	0.48	0	23.8	90	0	0	0.4	49.14	4.5
сб.р.2011г.№1	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.5	24	117.86	0.03	0.01	0	3.82	0.34
	Суммарный объем блюд:	**670**									
	Уплотненный полдник										
сб.р.2004г.,рец.№332	Макароны отварные с маслом сливочны	150	3.36	6.9	18.27	149.1	0.04	0.02	0	8.18	0.55
сб.р.2011г.,рец.№399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0.75	0	15.15	64	0.02	0.02	3	10.5	0.17
сб.р.2011г№108	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0	0	0	8.7	0.6
сб.р.2011г,№1	Хлеб ржаной	50	3.2	0.6	16.2	84.5	0.07	0.03	0	13.13	1.47
	Суммарный объем блюд:	**430**									
	Итого:		39.97	42.39	214.18	1482.69	0.507	0.338	45.21	382.09	13.42

День: 8 Детский сад											
№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
сб.№р.2010г., рец.№168	Каша гречневая молочная	180	5.6	5.83	25.12	175.2	0.13	0.07	0	11.04	2.97
сб.р.2011г., рец.№397	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.87	107	137	0.43	0.05	0.17	1.43
сб.р.2005г.,рец. 101	Бутерброд со сгущеным молоком	30 15	3.36	1.51	22.9	120	0.04	0.03	0.15	52.05	0.36
	Суммарный объем блюд:	**405**									
	Второй завтрак										
сб.р.2011г.,рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	0.02	10	16	2.2
	Обед										
сб.р.2014г.,рец.№38	Суп картофельный с рыбой	200	4.65	1.44	8.53	63.67	0.09	0.07	11.74	21.8	0.75
сб.р.2004г.,рец.№174	Тефтели из говядины	70	8.98	9.49	7.31	150.5	0.04	0.04	0.79	4.59	0.23
сб.р.2011г., рец.№132	Капуста тушеная	150	3.02	5.66	10.14	109.5	0.05	0.03	18.3	83.07	1
сб.2011г,рец.41	Салат из свежей моркови с сахаром	60	0.74	0.05	6.96	31.38	0.034	0.04	2.88	15.64	0.41
сб.р.2011г., рец.№384	Кисель из плодово-ягодного концентра	180	1.22	0	26.11	104.57	0.01	0.008	0.36	14.48	0.94
сб.р.2011г.№!	Хлеб ржаной	50	3.2	0.6	16.2	84.5	0.07	0.03	0	13.13	1.47
	Суммарный объем блюд:	**710**									
	Уплотненный полдник										
сб.р.2004г., рец.№ 259	Картофель отварной, запеченый с маслом	150	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0.18	0	22	1
сб.р.2011г.№1	Хлеб пшеничный	35	2.76	0.35	16.9	82.6	0.04	0.02	0	8	0.7
сб.р.2002	Зефир	40	0.27	0	32	130.67	0	0.01	0	10.67	0.53
сб.р.2011г., рец.№401	Кефир,снежок,ряженка,йогурт	180	5.22	4.5	7.56	92	0.08	0.03	0.54	240	0.2
	Суммарный объем блюд:	**405**									
	Итого:		48.19	37.62	205.7	1358.59	137.644	1.008	44.81	512.64	14.19

День: 9 Детский сад											
№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
сб.р.2004г, рец.№84	Каша вязкая молочная "Дружба"	180	5.59	6.95	24.93	180.9	0.09	0.09	1.75	164.04	0.45
сб.р.2010г.,рец.№400	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102	0.009	0.011	2.46	6.47	0.17
сб.р.2011г., рец.№1	Бутерброд с маслом	30 5	2.3	4.36	14.62	108	0.03	0.03	0	6.6	0.34
	Суммарный объем блюд:	**395**									
	Второй завтрак										
сб.р.2011г.,рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	0.02	10	16	2.2
	Обед										
сб.р.2004г., рец.№56	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	200	2.95	4.8	6.87	94.49	0.05	0.03	15.54	37.48	0.68
сб.№2004г,рец.№436	Жаркое по-домашнему	220	11.68	11.95	21.34	268.11	0.18	0.154	4.51	32.01	2.6
сб.р.2005г.,рец.№70	Овощи натуральные соленые или свежие	50	0.48	0.06	1.5	8.4	0.02	0.02	6	13.8	0.36
сб.р.2004г, рец.№241	Компот из сухофруктов	180	0.48	0	23.8	90	0	0	0.4	49.14	4.5
сб.р.2011г.№1	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.5	24	117.86	0.03	0.01	0	3.82	0.34
	Суммарный объем блюд:	**780**									
	Уплотненный полдник										
сб.р.2004г., рец.№117	Запеканка из творога	140	12.8	11.5	31.13	339.5	0.07	0.14	0.39	216.32	0.72
сб.2011г, рец.№350	с молочным соусом	50	1.03	2.62	3.67	41.9	0.01	0.03	0.16	32.91	0.09
сб.р.2011г.,рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	0.02	10	16	2.2
сб.р.2004г, рец.№263	Чай с сахаром	180	0	0	11.98	43	9.68	0.13	0	0.0036	1.64
	Суммарный объем блюд:	**470**									
	Итого:		47.49	48.42	192.51	1482.16	10.229	0.685	51.21	594.59	16.29

День: 10 Детский сад											
№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
сб.р.2004г, рец.№88	Каша вязкая манная молочная	180	5.59	6.72	22.58	172.8	0.07	0.06	1.75	164.36	0.27
сб.р.2011г., рец.№395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	113.2	0.12	0.04	0.14	1.17
сб.р.2005г, рец.№2	Бутерброд с джемом	30 10	2.32	0.24	20.08	92	0.03	0.02	0.01	6.96	0.41
	Суммарный объем блюд:	**400**									
	Второй завтрак										
сб.р.2011г.,рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	0.02	10	16	2.2
	Обед										
сб.р.1994г.рец.№151	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	4.84	5.05	8.73	91.35	0.16	0.15	0	33.11	0.88
сб.р.2004г.,рец.№200	Капуста, тушенная с печенью говяжьей	200	9	7.5	7.36	255	0.05	0.05	19	71.06	0.9
сб.р.2011г., рец.№32	Салат из свеклы с изюмом	50	0.93	3.67	8.18	69.24	0.018	0.027	4.63	19.56	0.84
сб.р.2011г., рец.№384	Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	1.22	0	26.11	104.57	0.01	0.008	0.36	14.48	0.94
сб.р.2011г.№1	Хлеб ржаной	50	3.2	0.6	16.2	84.5	0.07	0.03	0	13.13	1.47
	Суммарный объем блюд:	**680**									
	Уплотненный полдник										
сб.р.2004г., рец.№128	Пудинг творожный со сгущеным молоком	200 20	27.96	36.98	59.63	396.16	0.15	0.43	0.55	336.85	2.31
сб.р.2005г., рец.№209	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0.18	0	22	1
сб.р.2011г.№1	Хлеб пшеничный	35	2.76	0.35	16.9	82.6	0.04	0.02	0	8	0.7
сб.р.2011г., рец.№401	Кефир,снежок,ряженка,йогурт	180	5.22	4.5	7.56	92	0.08	0.03	0.54	240	0.2
	Суммарный объем блюд:	**475**									
	Итого:		71.39	73.02	217.79	1638.22	113.938	1.145	36.88	945.65	13.29

Согласовал: руководитель Комаровского филиала _____ Сурова М.А.

Анализ выполнения норм физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах
для детей возрастной группы от 3-х до 7 лет
Комаровского филиала ГБОУ СОШ с. Усолье

Дни меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг		
	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1 день	38.17	39.42	226.37	1368.77	10.139	0.537	42.91	170.95	10.43
2 день	55.66	60.94	191.7	1633.21	113.92	0.82	48.61	699.38	16.74
3 день	50.88	44.19	247.05	1605.7	0.72	0.651	71.43	566.28	10.96
4 день	49.06	47.02	214.16	1564.08	137.742	1.284	43.51	742.01	20.624
5 день	53.59	54.3	249.92	1442.21	10.225	0.807	36.76	600.094	15.51
6 день	45.88	42.14	238.04	1608.3	113.939	0.627	46.06	608.78	13
7 день	39.97	42.39	214.18	1482.69	0.507	0.338	45.21	382.09	13.42
8 день	48.19	37.62	205.7	1358.59	137.644	1.008	44.81	512.64	14.19
9 день	47.49	48.42	192.51	1482.16	10.229	0.685	51.21	594.594	16.29
10 день	71.39	73.02	217.79	1638.22	113.938	1.145	36.88	945.65	13.29
Среднее значение за 10 дней	500.28	489.46	2197.42	15183.93					
Среднее значение в день	50.03	48.95	219.74	1518.39					

Пояснение : СанПин 2.4.3648-20

Для детей возрастной группы от 3-х до 7 лет с 12-ти часовым пребыванием среднесуточная норма каллорийности составляет 1518,39 кКал.

Интервал среднесуточной каллорийности для сада находится в пределах от 1358,59 кКал до 1638,22 кКал.

При разработке примерного цикличного 10-ти дневного меню для организации питания воспитанников в структурном подразделении реализующем основные общеобразовательные программы дошкольного образования ГБОУ СОШ с. Усолье (возрастная категория с 3-х до 7 лет) использована следующая литература:

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

2. Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М. П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.:ДеЛи принт, 2012.

3. Сборник технических нормативов-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред.М.П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005.

4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.

5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г. Пермь, 2008 г.

6. Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях, МУК, М., 2007 г.

7. Химический состав российских пищевых продуктов. - М., 2002 г.

8. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, М., 2010 г.

9. Питание детей в дошкольном образовательном учреждении / М.В. Лещепко, И.А. Прилепина; под ред. В.А. Доскина, Азбука питания / Н.А. Торганская.

ЭП

C=RU, O=ГБОУ СОШ с.Усолье,
CN=Подлипалина Л.Н.,
E=usol_sch@samara.edu.ru
место подписания
2022.02.07 15:29:54+04'00'