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 1,5 до 3 лет)

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

День: 1 Ясли

№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	150	2.32	3.96	24.08	142	0.02	0.015	0	4.5	0.34
сб.2010г, рец.№400	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102	0.08	0.28	2.46	226.8	0.19
сб.р.2011г, рец.№1	Бутерброд с маслом	20 5	1.54	3.46	9.75	78	0.02	0.02	0	4.48	0.23
	Суммарный объем блюд:	**355**									
	Второй завтрак										
сб.р.2011г,рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0.04	0.4	9.8	44	0.03	0.02	10	16	2.2
	Обед										
сбр.2004г, рец.№34	Свекольник на мясном бульоне	150	2.54	3.9	8.27	87.08	0.05	0.03	5.97	28.53	0.98
сб.р.2010г., рец.№206	Картофельное пюре	100	2.03	2.49	12.04	94.66	0.09	0.07	11.96	30.78	0.71
сб.р.2004г, рец.№134	Котлета рыбная	60	5.85	3.26	21.25	85.5	0.007	0.05	0.32	0	0.19
сб.р.2005г., рец.№228	с соусом красным основным	10	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	30	0.58	1.82	2.51	28.17	0.005	0.01	2.85	10.84	0.4
сб.р.2004г., рец.№263	Чай с сахаром	150	0	0	8.98	30	9.68	0.13	0	0.0036	1.64
сб.р.2011г, рец.№1	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	0.03	0.02	0	6	0.51
	Суммарный объем блюд:	**530**									
	Уплотненный полдник										
сб.2004г, рец.№332	Макароны, отварные с маслом	120	2.69	5.52	14.62	119.28	0.03	0.016	-	6.54	0.44
сб.р.2011г, рец.№1	Хлеб ржаной	30	1.56	0.36	13.29	64.2	0.045	0.039	-	8.7	0.6
сб.р.2011г№108	Печенье	20	1.53	1.93	14.87	83.4	0	0	0	5.8	0.4
сб.2011г, рец.№399	Соки овощные, фруктовые	150	0.65	0	13.13	54.9	0.03	0.03	3	12.6	2.52
	Суммарный объем блюд:	**320**									
	Итого:		29.28	33.29	177.08	1097.39	10.124	0.78	36.56	361.574	11.54

День: 2 Ясли											
№ 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"	150	4.66	5.79	20.78	150.75	0.08	0.08	1.46	136.7	0.38
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	20 5	1.54	0.16	13.16	61	0.02	0	0.01	4.6	0.27
	Суммарный объем блюд:	**355**									
	Второй завтрак										
сб.р.2011г.,рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0.04	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	150	4.12	5.63	15.13	139.6	0.12	0.16	4.24	23.54	1.09
сб.р.2004г.,рец.№200	Капуста, тушенная с отварным мясом	160	7.7	6.38	6.26	217	0.04	0.04	16	60.4	0.77
сб.2011г,рец.43	Салат картофельный с огурцами солеными	30	0.42	3.39	2.82	44	0.013	0.006	3.32	5.12	0.21
сб.р.2011г,рец.№84	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	1.02	0	21.76	87.14	0.006	0.0075	0.3	14.385	0.338
сб.р.2011г №1	Хлеб ржаной	30	1.56	0.36	13.29	64.2	0.045	0.039	-	8.7	0.6
	Суммарный объем блюд:	**520**									
	Уплотненный полдник										
сб.р.2010г, рец.№438	Омлет натуральный с маслом	100	14.27	22.16	12.65	267.95	0.1	0.1	0.25	114.2	2.94
сб.р.2011г.№1	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	0.03	0.02	0	6	0.51
сб.р.2003г, рец.№435	Кукуруза(горошек) консервированный	30	1.36	1.39	2.84	29.3	0.05	0.02	4.37	8.92	0.31
сб.2011г, рец.№401	Кефир, снежок, ряженка, йогурт	170	4.35	3.76	6.3	76	0.05	0.2	0.45	186	0.15
	Суммарный объем блюд:	**330**									
	Итого:		40.31	52.16	153.07	1340.64	113.78	0.813	40.44	584.705	10.938

День: 3 Ясли

№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	150	4.66	5.6	18.82	144	0.06	0.05	1.46	136.97	0.23
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	20 10	2.24	1.01	15.27	81	0.03	0.02	0.1	34.7	0.24
	Суммарный объем блюд:	**360**									
	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	150	2.51	4.08	5.84	80.32	0.04	0.02	13.21	31.86	0.58
сб.р.2010г., рец.№206	Картофельное пюре	100	2.03	2.49	12.04	94.66	0.09	0.07	11.96	30.78	0.71
сб.р.2004г, рец.№161	Котлета мясная	50	7.03	5.73	5.11	99.38	0.03	0.04	0.58	19.31	0.61
сб.р.2005г., рец.№228	с соусом красным основным	10	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	30	0.56	2.43	3.6	34.96	0.01	0.01	12.98	14.94	0.2
сб.р.2004г, рец.№241	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.28	93	0.015	0.03	0.6	30.859	0.51
сб.2011г.№1	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	0.03	0.02	0	6	0.51
	Суммарный объем блюд:	**520**									
	Уплотненный полдник										
сб.р.2011г., рец.№449	Оладьи со сгущеным молоком	100 15	8.13	6.86	47.1	280	0.14	0.13	0.47	57.6	1.35
сб.2011г, рец.№399	Соки овощные, фруктовые	200	0.65	0	13.13	54.9	0.03	0.03	3	12.6	2.52
сб.р.2011г №1	Хлеб ржаной	30	1.56	0.36	13.29	64.2	0.045	0.039	-	8.7	0.6
сб.2011г,рец.41	Салат из свежей моркови с сахаром	30	0.37	0.03	3.48	15.69	0.02	0.02	1.44	7.81	0.2
	Суммарный объем блюд:	**375**									
	Итого:		38.87	35.18	192.25	1272.31	0.586	0.56	58.26	414.599	10.82

День:4 Ясли											
№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	150	5.26	6.07	21.29	159.75	0.11	0.02	1.46	139.01	0.57
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	20 5	1.54	3.46	9.75	78	0.02	0.02	0	4.48	0.23
	Суммарный объем блюд:	**355**									
	Второй завтрак										
сб.р.2011г.,рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0.04	0.4	9.8	44	0.03	0.02	10	16	2.2
	Обед										
сб.р.2005г.,рец.101	Суп "Харчо" с курой	150	2.94	3.67	12.63	90.66	0.06	0.015	5.34	5.13	0.73
сб.р.2004г., рец.№151	Голубцы ленивые	50	4.11	3.18	2.99	56.88	0.02	0.03	6.23	16.93	0.43
сб.р.2005г., рец.№228	с соусом красным основным	15	0.34	0.98	1.5	15.5	0.007	0.05	0	0	0.19
сб.№2004, рец.№297	Каша гречневая рассыпчатая	100	3	4.27	14.6	175.33	0.04	0.05	0	16.62	1.6
сб.р.2005г., рец.№70	Овощи натуральные соленые или свежие	30	0.24	0.03	0.753	4.2	0.013	0.013	3	6.9	0.18
сб.р.2011г.,рец.№384	Кисель из плодово-ягодного концентрат	150	1.02	0	21.76	87.14	0.006	0.0075	0.3	14.385	0.338
сб.р.2011г.№1	Хлеб ржаной	30	1.56	0.36	13.29	64.2	0.045	0.039	-	8.7	0.6
	Суммарный объем блюд:	**525**									
	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.2011г, рец.№401	Кефир, снежок, ряженка, йогурт	150	4.35	3.76	6.3	76	0.05	0.2	0.45	186	0.15
сб.р.2011г.,рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0.04	0.4	9.8	44	0.03	0.02	10	16	2.2
	Суммарный объем блюд:	**430**									
	Итого:		35.48	39.59	166.68	1325.66	137.511	1.2845	37.3	638.735	11.862

День: 5 Ясли											
№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.2005г, рец.№173	Каша вязкая рисовая молочная	150	2.32	3.96	24.08	142	0.02	0.015	0	4.5	0.34
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	20 5	1.54	0.16	13.16	61	0.02	0	0.01	4.6	0.27
	Суммарный объем блюд:	**355**									
	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 мясном бульоне	150	5.33	0.42	12.09	100.2	0.16	0.075	3.195	73.12	1.63
сб.р.2004г., рец.№77	Овощное рагу с сердцем говяжьим	140	1.76	3.19	8.02	68.42	0.04	0.03	11.31	39.56	0.65
сб.р.2004г, рец.№22	Салат из свеклы вареной	30	0.58	1.82	2.51	28.17	0.005	0.01	2.85	10.84	0.4
сб.р.2004г, рец.№241	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.28	93	0.015	0.03	0.6	30.859	0.51
сб.р.2011г.№1	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	0.03	0.02	0	6	0.51
	Суммарный объем блюд:	**500**									
	Уплотненный полдник										
сб.р.2004г., рец.№128	Пудинг творожный со сгущеным мол	120 20	16.78	22.19	35.78	237.7	0.09	0.26	33	202.11	1.39
сб.р.2002	Зефир	30	0.27	0	32	130.67	0	0.01	0	10.67	0.53
сб.2010г, рец.№400	Молоко кипяченое	160	4.35	3.75	7.2	81	0.06	0.225	1.95	180	0.15
	Суммарный объем блюд:	**330**									
	Итого:		36.24	36.22	190.82	1097.86	10.15	0.825	62.915	578.263	10.22

День: 6 Ясли											
№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	150	5.26	6.07	21.29	159.75	0.11	0.02	1.46	139.01	0.57
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	20 5	1.54	3.46	9.75	78	0.02	0.02	0	4.48	0.23
	Суммарный объем блюд:	**355**									
	Второй завтрак										
сб.р.2011г.,рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0.04	0.4	9.8	44	0.03	0.02	10	16	2.2
	Обед										
сб.р.2004г.с.145	Суп "Крестьянский"	150	1.82	1.22	9.9	105.02	0.03	0.02	5.31	25.9	0.47
сб.р.2011г.,рец.№247	Рыба тушеная , с овощами	60	5.94	3.42	1.54	61	0.05	0.07	1.13	26.33	0.54
сб.р.2011г.,рец.№317	Макаронные изделия	100	3.67	3.01	17.63	112	0.03	0.017	0	3.24	0.73
сб.р.2011г., рец.№20	Салат из белокачанной капусты	30	0.56	2.43	3.6	34.96	0.01	0.01	12.98	14.94	0.2
сб.р.2011г., рец.№384	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	1.02	0	21.76	73.2	0.007	0.006	1.29	10.86	0.0075
сб.р.2011г.№1	Хлеб ржаной	30	1.56	0.36	13.29	64.2	0.045	0.039	-	8.7	0.6
	Суммарный объем блюд:	**520**									
	Уплотненный полдник										
сб.р.2004г., рец.№727	Блины с повидлом	105 15	4.09	8.08	43.26	300	0.16	0.12	1.47	35.7	2.41
сб.2011г,рец.41	Салат из свежей моркови с сахаром	30	0.37	0.03	3.48	15.69	0.02	0.02	1.44	7.81	0.2
сб.р.2011г.№1	Хлеб пшеничный	20	1.95	0.25	12	58.93	0.025	0.009	0	3.63	0.316
сб.2011г, рец.№401	Кефир, снежок, ряженка, йогурт	150	4.35	3.76	6.3	76	0.05	0.2	0.45	186	0.15
	Суммарный объем блюд:	**320**									
	Итого:		35.02	34.9	187.96	1273.75	113.79	0.691	35.57	482.74	9.794

День: 7 Ясли											
№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	150	4.66	5.6	18.82	144	0.06	0.05	1.46	136.97	0.23
сб.р.2010г., рец.№400	Молоко кипяченое	180	4.35	3.75	7.2	81	0.06	0.225	1.95	180	0.15
сб.р.2005г., рец.№2	Бутерброд с джемом	20 5	1.54	0.16	13.16	61	0.02	0	0.01	4.6	0.27
	Суммарный объем блюд:	**355**									
	Второй завтрак										
сб.р.2011г.,рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0.04	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	150	2.11	3.59	5.87	70.26	0.03	0.01	5.85	25.9	0.65
сб.р.2010г., рец.№206	Картофельное пюре	100	2.45	3.8	16.4	109.8	0.08	0.06	14.5	30.78	0.7
сб.р.2004г., рец.№152	Гуляш из отварного мяса	50	4.5	5.7	1.85	123.6	0.03	0.02	0.06	2.84	0.14
сб.р.2011г., рец.№32	Салат из свеклы с изюмом	30	0.62	2.44	5.41	46.16	0.012	0.018	3.08	13.04	0.56
сб.р.2004г, рец.№241	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.28	93	0.015	0.03	0.6	30.859	0.51
сб.р.2011г.№1	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	0.03	0.02	0	6	0.51
	Суммарный объем блюд:	**510**									
	Полдник										
сб.2004г, рец.№332	Макароны, отварные с маслом	120	2.69	5.52	14.62	119.28	0.03	0.016	-	6.54	0.44
сб.р.2011г, рец.№1	Хлеб ржаной	30	1.56	0.36	13.29	64.2	0.045	0.039	-	8.7	0.6
сб.р.2011г№108	Печенье	20	1.53	1.93	14.87	83.4	0	0	0	5.8	0.4
сб.2011г, рец.№399	Соки овощные, фруктовые	150	0.65	0	13.13	54.9	0.03	0.03	3	12.6	2.52
	Суммарный объем блюд:	**320**									
	Итого:		29.61	33.58	168.62	1163.3	0.472	0.538	40.51	480.629	9.88

День: 8 Ясли											
№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	150	4.67	4.86	20.94	146	0.11	0.06	0	9.2	2.48
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	20 10	2.24	1.01	15.27	81	0.03	0.02	0.1	34.7	0.24
	Суммарный объем блюд:	**360**									
	Второй завтрак										
сб.р.2011г.,рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0.04	0.4	9.8	44	0.03	0.02	10	16	2.2
	Обед										
сб.р.2014г.,рец.№38	Суп картофельный с рыбой	150	3.49	1.086	6.4	47.75	0.072	0.055	8.816	16.35	0.56
сб.р.2004г.,рец.№174	Тефтели из говядины	50	6.414	6.78	5.221	107.5	0.029	0.029	0.564	3.279	0.164
сб.р.2011г., рец.№132	Капуста тушеная	120	2.41	4.52	8.11	87.6	0.04	0.02	14.64	66.46	0.8
сб.2011г,рец.41	Салат из свежей моркови с сахаром	30	0.37	0.03	3.48	15.69	0.02	0.02	1.44	7.81	0.2
сб.р.2011г., рец.№384	Кисель из плодово-ягодного концентра	150	1.02	0	21.76	73.2	0.007	0.006	1.29	10.86	0.0075
сб.р.2011г.№1	Хлеб ржаной	30	1.56	0.36	13.29	64.2	0.045	0.039	-	8.7	0.6
	Суммарный объем блюд:	**530**									
	Уплотненный полдник										
сб.р.2002	Зефир	30	0.27	0	32	130.67	0	0.01	0	10.67	0.53
сб.р.2011г.№1	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	0.03	0.02	0	6	0.51
сб.р.2004г., рец.№ 259	Картофель отварной, запеченый с масл	100	2.36	2.85	15.33	128	0.13	7.99	10.84	11.58	1.09
сб.2011г, рец.№401	Кефир, снежок, ряженка, йогурт	150	4.35	3.76	6.3	76	0.05	0.2	0.45	186	0.15
	Суммарный объем блюд:	**310**									
	Итого:		34.994	29.176	187.691	1177.31	137.593	8.919	48.19	387.779	10.962

День: 9 Ясли											
№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"	150	4.66	5.79	20.78	150.75	0.08	0.08	1.46	136.7	0.38
сб.р.2010г., рец.№400	Молоко кипяченое	180	4.58	4.08	7.58	85	0.0015	0.003	2.05	8.07	0.11
сб.р.2011г., рец.№1	Бутерброд с маслом	20 5	1.54	3.46	9.75	78	0.02	0.02	0	4.48	0.23
	Суммарный объем блюд:	**355**									
	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	150	2.51	4.08	5.84	80.32	0.04	0.02	13.21	31.86	0.58
сб.№2004г,рец.№436	Жаркое по-домашнему	150	7.96	8.15	14.55	182.81	0.12	0.11	3.08	21.83	2.08
сб.р.2005г.,рец.№70	Овощи натуральные соленые или свежие	30	0.24	0.03	0.753	4.2	0.013	0.013	3	6.9	0.18
сб.р.2004г, рец.№241	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.28	93	0.015	0.03	0.6	30.859	0.51
сб.р.2011г.№1	Хлеб пшеничный	35	2.76	0.35	16.9	82.6	0.025	0.009	0	3.63	0.316
	Суммарный объем блюд:	**515**									
	Полдник										
сб.р.2004г.,рец.№117	Запеканка из творога	110	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	40	0.97	2.26	6.63	50.75	0.015	0.035	0.16	31.355	0.085
сб.р.2004г., рец.№263	Чай с сахаром	150	0	0	8.98	30	9.68	0.13	0	0.0036	1.64
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
	Суммарный объем блюд:	**290**									
	Итого:		39.60	40.5	162.773	1264.93	10.1395	0.63	43.95	524.0076	11.231

День: 10 Ясли											
№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	150	4.66	5.6	18.82	144	0.06	0.05	1.46	136.97	0.23
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	20 5	1.54	0.16	13.16	61	0.02	0	0.01	4.6	0.27
	Суммарный объем блюд:	**355**									
	Второй завтрак										
сб.р.2011г.,рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0.04	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	150	3.63	3.79	6.55	68.51	0.12	0.04	0	21.33	0.77
сб.р.2004г.,рец.№200	Капуста, тушенная с печенью говяжьей	160	7.7	6.38	6.26	217	0.04	0.04	16	60.4	0.77
сб.р.2011г., рец.№32	Салат из свеклы с изюмом	30	0.62	2.44	5.41	46.16	0.012	0.018	3.08	13.04	0.56
сб.р.2011г., рец.№384	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	1.02	0	21.76	73.2	0.007	0.006	1.29	10.86	0.0075
сб.р.2011г.№1	Хлеб ржаной	30	1.56	0.36	13.29	64.2	0.045	0.039	-	8.7	0.6
	Суммарный объем блюд:	**520**									
	Уплотненный полдник										
сб.р.2004г., рец.№128	Пудинг творожный со сгущеным молоком	120 20	16.78	22.19	35.78	237.7	0.09	0.26	33	202.11	1.39
сб.2011г, рец.№401	Кефир, снежок, ряженка, йогурт	150	4.35	3.76	6.3	76	0.05	0.2	0.45	186	0.15
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	20	1.95	0.25	12	58.93	0.025	0.009	0	3.63	0.316
	Суммарный объем блюд:	**350**									
	Итого:		51.8	52.09	151.79	1185.77	113.704	0.973	65.33	682.15	9.1175

Согласовал: руководитель Комаровского филиала _____ Сурова М.А.

Анализ выполнения норм физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах
для детей возрастной группы от 1,5 до 3-х 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	29.28	33.29	177.08	1097.39	10.124	0.78	36.56	361.57	11.54
2 день	40.31	52.16	153.07	1340.64	113.784	0.8125	40.44	584.705	10.938
3 день	38.87	35.18	192.25	1272.31	0.586	0.56	58.26	414.599	10.82
4 день	35.48	39.59	166.683	1325.66	137.511	1.2845	37.3	638.735	11.862
5 день	36.24	36.22	190.82	1097.86	10.15	0.825	62.915	578.2626	10.22
6 день	35.02	34.9	187.96	1273.75	113.787	0.691	35.57	482.74	9.7935
7 день	29.61	33.58	168.62	1163.3	0.472	0.538	40.51	480.629	9.88
8 день	34.994	29.176	187.691	1177.31	137.593	8.919	48.19	387.779	10.9615
9 день	39.6	40.5	162.773	1264.93	10.1395	0.63	43.95	524.0076	11.231
10 день	51.8	52.09	151.79	1185.77	113.704	0.973	65.33	682.15	9.1175
Среднее значение за 10 дней	371.20	386.69	1738.74	12198.92					
Среднее значение в день	37.12	38.67	173.87	1219.89					

Пояснение: СанПиН 2.4.3648-20

Для детей возрастной группы от 1,5 до 3-х лет с 12-ти часовым пребыванием среднесуточная норма каллорийности составляет 1219,89 кКал.

Интервал среднесуточной каллорийности для яслей находится в пределах от 1097,39 кКал до 1340,64 кКал.

При разработке примерного цикличного 10-ти дневного меню для организации питания воспитанников в Комаровском филиале реализующем основные общеобразовательные программы дошкольного образования ГБОУ СОШ с. Усолье (возрастная категория с 1,5-х до 3 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."Организация рационального пирания детей в ДОУ" . М.2010г.

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

4. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под ред.Перевалова А.Я.г. Пермь, 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.Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М.2007г.

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

8. 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 15:27:26+04'00'