

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ с.Усолье

Подлипалина Л.Н.

---

Приказ № 36-од от 31 мая 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:летне-осенний с 01.06.2021 г. до 30.11.2021г.

День: 1 Детский сад

№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества
			Б	Ж	У		В1	В2	С	
	<b><u>Завтрак</u></b>									
сб.р.2005г, рец.№173	Каша вязкая рисовая молочная	180	5.55	7.47	26.08	192	0.07	0.04	1.95	180.24
сб.р.2010г.,рец.№400	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102	0.009	0.011	2.46	6.47
сб.р.2011г, рец.№1	Бутерброд с маслом	30	2.3	4.36	14.62	108	0.03	0.03	0	6.6
		10								
	Суммарный объем блюд:	<b>400</b>								
	<b><u>Второй завтрак</u></b>									
сб.№2011г,рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	0.02	10	16
	<b><u>Обед</u></b>									
сб.р.2004г, рец.№34	Свекольник на мясном бульоне	200	3.38	5.2	11.03	116.11	0.07	0.05	7.97	38.04
сб.р.2010г., рец.№206	Картофельное пюре	120	3.05	5.24	18.06	142	0.14	0.1	17.95	46.18
сб.р.2004г, рец.№134	Котлета рыбная	70	6.83	3.81	24.8	99.75	0.007	0.05	0.37	0
сб.р.2005г., рец.№228	с соусом красным основным	20	0.34	0.98	1.5	15.5	0.007	0.05	0	0
сб.р.2004г, рец.№22	Салат из свеклы вареной	50	0.85	3.65	5.19	56.34	0.011	0.022	5.7	21.69
сб.р.2004г, рец.№263	Чай с сахаром	180	0	0	11.98	43	9.68	0.13	0	0.0036
сб.р.2011г.№1	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.5	24	117.86	0.03	0.01	0	3.82
	Суммарный объем блюд:	<b>690</b>								
	<b><u>Уплотненный полдник</u></b>									
сб.р.2004г.,рец.№332	Макароны отварные с маслом сливочным	150	4.48	9.2	24.36	198.8	0.05	0.026	0	10.91
сб.р.2011г.,рец.№399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0.75	0	15.15	64	0.02	0.02	3	10.5
сб.р.2011г,№1	Хлеб ржаной	50	3.2	0.6	16.2	84.5	0.07	0.03	0	13.13
	Суммарный объем блюд:	<b>400</b>								
	<b>Итого:</b>		40.51	46.29	211.84	1383.86	10.224	0.589	49.4	353.584

альные гва, мг
Fe
0.31
0.17
0.34
2.2
1.31
1.06
0.19
0.19
0.79
1.64
0.34
0.73
0.17
1.47
10.91

<b>День: 2 Детский сад</b>										
№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минералы вещества
			Б	Ж	У		В1	В2	С	
	<b><u>Завтрак</u></b>									
сб.р.2004г, рец.№84	Каша вязкая молочная "Дружба"	180	6.21	7.73	27.71	201	0.1	0.1	1.95	182.3
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
сб.р.2005г, рец.№2	Бутерброд с джемом	30	2.32	0.24	20.08	92	0.03	0.02	0.01	6.96
		10								
	Суммарный объем блюд:	<b>400</b>								
	<b><u>Второй завтрак</u></b>									
сб.р.2011г,рец.№368	Фрукты и ягоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	0.02	10	16
	<b><u>Обед</u></b>									
сб.р.2007г, рец.№108	Суп картофельный с клецками с курой	200	7.9	7.6	23	154.9	0.15	0.15	5.3	44
сб.р.2004г.,рец.№200	Капуста, тушенная с мясом	200	9	7.5	7.36	255	0.05	0.05	19	71.06
сб.р.2005г., рец.№70	Овощи натуральные свежие	40	0.36	0.05	1.13	6.3	0.02	0.02	4.5	10.35
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
сб.р.2011г,№1	Хлеб ржаной	50	3.2	0.6	16.2	84.5	0.07	0.03	0	13.13
	Суммарный объем блюд:	<b>670</b>								
	<b><u>Уплотненный полдник</u></b>									
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
сб.р.2011г.№1	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.5	24	117.86	0.03	0.01	0	3.82
сб.р.2011г., рец.№401	Кефир,снежок,ряженка,йогурт	200	5.22	4.5	7.56	92	0.08	0.03	0.54	240
	Суммарный объем блюд:	<b>400</b>								
	<b>Итого:</b>		56.85	53.69	189.96	1511.08	113.87	0.75	41.95	721.14

ьные
за, мг
Fe
0.5
1.17
0.41
2.2
1.3
0.9
0.27
4.5
1.47
2.94
0.34
0.2
16.2

**День: 3 Детский сад**

№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минералы, мг
			Б	Ж	У		В1	В2	С	
	<b><u>Завтрак</u></b>									
сб.р.2004г, рец.№88	Каша вязкая манная молочная	180	6.21	7.47	25.09	192	0.08	0.06	1.95	182.62
сб.р.2010г.,рец.№400	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102	0.009	0.011	2.46	6.47
сб.р.2005г.,рец. 101	Бутерброд со сгущенным молоком	30	3.36	1.51	22.9	120	0.04	0.03	0.15	52.05
		15								
	Суммарный объем блюд:	<b>405</b>								
	<b><u>Второй завтрак</u></b>									
сб.р.2011г,рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	0.02	10	16
	<b><u>Обед</u></b>									
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
сб.р.2010г., рец.№206	Картофельное пюре	120	3.05	5.24	18.06	142	0.14	0.1	17.95	46.18
сб.р.2005г., рец.№228	с соусом красным основным	20	0.34	0.98	1.5	15.5	0.007	0.05	0	0
сб.р.2004г., рец.№161	Котлета мясная	70	9.84	8.02	7.16	139.13	0.04	0.06	0.81	27.03
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
сб.р.2004г, рец.№241	Компот из сухофруктов	180	0.48	0	23.8	90	0	0	0.4	49.14
сб.р.2011г.№1	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.5	24	117.86	0.03	0.01	0	3.82
	Суммарный объем блюд:	<b>690</b>								
	<b><u>Уплотненный полдник</u></b>									
сб.р.2011г., рец.№449	Оладьи с повидлом	145	10.57	8.9	61.2	364	0.19	0.19	0.61	111.3
сб.р.2002г	Печенье	50	2.3	2.9	22.3	125.1	0	0	0	8.7
сб.р.2011г.,рец.№399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0.75	0	15.15	64	0.02	0.02	3	10.5
	Суммарный объем блюд:	<b>395</b>								
	<b>Итого:</b>		50.47	49.24	252.31	1662.52	0.656	0.601	72.34	573.71

<b>ЛЬНЫЕ ва, МГ</b>
Fe
0.31
0.17
0.36
2.2
0.68
1.06
0.19
0.86
0.3
0.94
0.34
1.75
0.6
0.17
9.93

**День:4 Детский сад**

№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минералы вещества
			Б	Ж	У		В1	В2	С	
	<b><u>Завтрак</u></b>									
сб.р.2004г., рец.№130	Сырники творожные	150	6.34	7.2	22.68	281.1	0.07	0.34	0.31	175.5
сб.2011г, рец.№350	с молочным соусом	30	1.03	2.62	3.67	41.9	0.01	0.03	0.16	32.91
сб.р.2011г., рец.№397	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.87	107	137	0.43	0.05	0.17
сб.р.2011г, рец.№1	Бутерброд с маслом	30	2.3	4.36	14.62	108	0.03	0.03	0	6.6
		10								
	Суммарный объем блюд:	<b>400</b>								
	<b><u>Второй завтрак</u></b>									
сб.р.2011г,рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	0.02	10	16
	<b><u>Обед</u></b>									
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
сб.р.2004г., рец.№151	Голубцы ленивые	70	5.75	4.45	4.19	79.63	0.03	0.04	8.72	23.7
сб.р.2005г., рец.№228	с соусом красным основным	20	0.34	0.98	1.5	15.5	0.007	0.05	0	0
сб.р.2004г.,рец.№297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.59	6.09	38.64	243	0.1449	0.1	0	14.82
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
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
сб.р.2011г №1	Хлеб ржаной	50	3.2	0.6	16.2	84.5	0.07	0.03	0	13.13
	Суммарный объем блюд:	<b>710</b>								
	<b><u>Уплотненный полдник</u></b>									
сб.р.2004г., рец.№96	Каша вязкая пшеничная молочная	180	7.01	8.09	28.39	213	0.14	0.02	1.95	185.34
сб.р.2011г.№1	Хлеб пшеничный	40	3.9	0.5	24	117.86	0.03	0.01	0	3.82
сб.р.2011г., рец.№401	Кефир,снежок,ряженка,йогурт	180	5.22	4.5	7.56	92	0.08	0.03	0.54	240
	Суммарный объем блюд:	<b>400</b>								
	<b>Итого:</b>		53.26	47.93	231.2	1659.24	137.7519	1.27	33.71	748.36



ьные за, мг
Fe
0.924
0.09
1.43
0.34
2.2
0.97
0.6
0.19
4.56
0.27
4.5
1.47
0.77
0.34
0.2
18.854

<b>День: 5 Детский сад</b>										
№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минералы, мг
			Б	Ж	У		В1	В2	С	
	<b><u>Завтрак</u></b>									
сб.р.2005г, рец.№173	Каша вязкая рисовая молочная	180	5.55	7.47	26.08	192	0.07	0.04	1.95	180.24
сб.р.2004г, рец.№263	Чай с сахаром	180	0	0	11.98	43	9.68	0.13	0	0.0036
сб.р.2005г., рец.№2	Бутерброд с джемом	30	2.32	0.24	20.08	92	0.03	0.02	0.01	6.96
		10								
	Суммарный объем блюд:	<b>400</b>								
	<b><u>Второй завтрак</u></b>									
сб.р.2011г.,рец.№368	Фрукты и ягоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	0.02	10	16
	<b><u>Обед</u></b>									
сб.р.2008г., рец.№36	Суп гороховый с гречкой на курином бульоне	200	7.55	0.66	20.15	167	0.26	0.105	5.33	97.06
сб.р.2004г., рец.№77	Овощное рагу с курой	190	2.23	4.04	10.16	86.67	0.05	0.04	14.33	50.12
сб.р.2004г, рец.№22	Салат из свеклы вареной	50	0.85	3.65	5.19	56.34	0.011	0.022	5.7	21.69
сб.р.2004г, рец.№241	Компот из сухофруктов	180	0.48	0	23.8	90	0	0	0.4	49.14
сб.р.2011г.№1	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.5	24	117.86	0.03	0.01	0	3.82
	Суммарный объем блюд:	<b>670</b>								
	<b><u>Уплотненный полдник</u></b>									
сб.р.2004г., рец.№128	Пудинг творожный с повидлом	220	27.96	36.98	59.63	396.16	0.15	0.43	0.55	336.85
сб.р.2010г.,рец.№400	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102	0.009	0.011	2.46	6.47
	Суммарный объем блюд:	<b>400</b>								
	<b>Итого:</b>		56.72	58.82	219.94	1387.03	10.32	0.828	40.73	768.354

пные ва, мг
Fe
0.31
1.64
0.41
2.2
2.69
0.83
0.79
0.94
0.34
2.31
0.17
12.63

**День: 6 Детский сад**

№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минералы, мг
			Б	Ж	У		В1	В2	С	
	<b><u>Завтрак</u></b>									
сб.№р.2010г., рец.№168	Каша гречневая молочная	180	6.21	5.28	27.9	184	0.15	0.08	-	12.1
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
сб.р.2011г., рец.№1	Бутерброд с маслом	30	2.3	4.36	14.62	108	0.03	0.03	0	6.6
		10								
	Суммарный объем блюд:	<b>400</b>								
	<b><u>Второй завтрак</u></b>									
сб.р.2011г.,рец.№368	Фрукты и ягоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	0.02	10	16
	<b><u>Обед</u></b>									
сб.р.2004г.рец.№134	Суп "Крестьянский"	200	2.31	7.73	15.42	140.58	0.05	0.04	7.08	43.3
сб.р.2011г.,рец.№247	Рыба, тушеная с овощами	70	7.04	3.56	1.92	70	0.06	0.08	2.26	30.09
сб.р.2011г.,рец.№317	Макаронные изделия	130	5.5	4.57	26.44	168	0.04	0.052	0	4.86
сб.р.2004г., рец.№11	Салат из отварной моркови с зеленым горошком (кукурузой)	50	0.84	3.64	5.41	52.44	0.02	0.02	19.47	22.42
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
сб.р.2011г.№1	Хлеб ржаной	50	3.2	0.6	16.2	84.5	0.07	0.03	0	13.13
	Суммарный объем блюд:	<b>680</b>								
	<b><u>Уплотненный полдник</u></b>									
сб.р.2004г., рец.№727	Блины с повидлом	20	4.68	9.24	49.44	342.9	0.18	0.14	1.68	40.8
		130								
сб.р.2002г	Печенье	50	2.3	2.9	22.3	125.1	0	0	0	8.7
сб.р.2011г., рец.№401	Кефир, снежок, ряженка, йогурт	200	5.22	4.5	7.56	92	0.08	0.03	0.54	240
	Суммарный объем блюд:	<b>400</b>								
	<b>Итого:</b>		44.07	49.19	237.48	1607.09	113.92	0.65	41.43	452.62

альные гва, мг
Fe
3.3
1.17
0.34
2.2
0.79
0.62
1.09
0.3
0.94
1.47
2.76
0.6
0.2
15.78

**День: 7 Детский сад**

№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества
			Б	Ж	У		В1	В2	С	
	<b><u>Завтрак</u></b>									
сб.р.2004г, рец.№88	Каша вязкая манная молочная	180	6.21	7.47	25.09	192	0.08	0.06	1.95	182.62
сб.р.2010г.,рец.№400	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102	0.009	0.011	2.46	6.47
сб.р.2005г., рец.№2	Бутерброд с джемом	30	2.32	0.24	20.08	92	0.03	0.02	0.01	6.96
		10								
	Суммарный объем блюд:	<b>400</b>								
	<b><u>Второй завтрак</u></b>									
сб.р.2011г.,рец.№368	Фрукты и ягоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	0.02	10	16
	<b><u>Обед</u></b>									
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
сб.р.2010г., рец.№206	Картофельное пюре	120	3.05	5.24	18.06	142	0.14	0.1	17.95	46.18
сб.р.2004г., рец.№152	Гуляш из мяса	70	6	7.6	2.47	164.8	0.04	0.02	0.8	3.79
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
сб.р.2004г, рец.№241	Компот из сухофруктов	180	0.48	0	23.8	90	0	0	0.4	49.14
сб.р.2011г.№1	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.5	24	117.86	0.03	0.01	0	3.82
	Суммарный объем блюд:	<b>660</b>								
	<b><u>Уплотненный полдник</u></b>									
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
сб.р.2011г.№1	Хлеб ржаной	50	1.56	0.36	13.29	64.2	0.045	0.039	-	8.7
сб.р.2011г.,рец.№399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0.75	0	15.15	64	0.02	0.02	3	10.5
	Суммарный объем блюд:	<b>400</b>								
	<b>Итого:</b>		47.6	53.69	182.42	1440.8	0.584	0.44	49.12	493.27

альные гва, мг
Fe
0.31
0.17
0.41
2.2
0.87
1.06
0.18
0.27
4.5
0.34
2.94
0.6
0.17
14.02

**День: 8 Детский сад**

№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества
			Б	Ж	У		В1	В2	С	
	<b><u>Завтрак</u></b>									
сб.р.2004г., рец.№96	Каша вязкая пшеничная молочная	180	7.01	8.09	28.39	213	0.14	0.02	1.95	185.34
сб.р.2011г., рец.№397	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.87	107	137	0.43	0.05	0.17
сб.р.2005г.,рец. 101	Бутерброд со сгущенным молоком	30	3.36	1.51	22.9	120	0.04	0.03	0.15	52.05
		15								
	Суммарный объем блюд:	<b>405</b>								
	<b><u>Второй завтрак</u></b>									
сб.р.2011г.,рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	0.02	10	16
	<b><u>Обед</u></b>									
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
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
сб.р.2011г., рец.№132	Капуста тушеная	150	3.02	5.66	10.14	109.5	0.05	0.03	18.3	83.07
сб.р.2004г., рец.№11	Салат из моркови с конс.горошком	50	1	5.07	3.03	57	0.03	0.04	2.85	20.13
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
сб.р.2011г.№!	Хлеб ржаной	50	3.2	0.6	16.2	84.5	0.07	0.03	0	13.13
	Суммарный объем блюд:	<b>700</b>								
	<b><u>Уплотненный полдник</u></b>									
сб.р.2011г., рец.№449	Оладьи с повидлом	150	10.57	8.9	61.2	364	0.19	0.19	0.61	111.3
сб.р.2002г	Печенье	50	2.3	2.9	22.3	125.1	0	0	0	8.7
сб.р.2011г., рец.№401	Кефир,снежок,ряженка,йогурт	200	5.22	4.5	7.56	92	0.08	0.03	0.54	240
	Суммарный объем блюд:	<b>400</b>								
	<b>Итого:</b>		54.6	51.75	239.34	1634.84	137.77	0.938	47.34	770.76



ильные гва, мг
Fe
0.77
1.43
0.36
2.2
0.75
0.23
1
0.31
0.94
1.47
1.75
0.6
0.2
12.01

<b>День: 9 Детский сад</b>											
№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
	<b><u>Завтрак</u></b>										
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.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	2.3	4.36	14.62	108	0.03	0.03	0	6.6	0.34
		5									
	Суммарный объем блюд:	<b>405</b>									
	<b><u>Второй завтрак</u></b>										
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
	<b><u>Обед</u></b>										
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.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	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:	<b>700</b>									
	<b><u>Уплотненный полдник</u></b>										
сб.р.2004г., рец.№96	Каша вязкая пшеничная молочная	180	7.01	8.09	28.39	213	0.14	0.02	1.95	185.34	0.77
сб.р.2011г.№1	Хлеб пшеничный	40	3.9	0.5	24	117.86	0.03	0.01	0	3.82	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
	Суммарный объем блюд:	<b>400</b>									
	<b>Итого:</b>		52.77	53.24	214.08	1632.16	10.279	0.605	54.88	612.33	14.69

**День: 10 Детский сад**

№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минералы
			Б	Ж	У		В1	В2	С	
	<b><u>Завтрак</u></b>									
сб.р.2004г.,рец.№88	Каша вязкая манная молочная	180	6.21	7.466	25.09	192	0.08	0.066	1.95	182.63
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
сб.р.2005г, рец.№2	Бутерброд с джемом	30	2.32	0.24	20.08	92	0.03	0.02	0.01	6.96
		10								
	Суммарный объем блюд:	<b>400</b>								
	<b><u>Второй завтрак</u></b>									
сб.р.2011г.,рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	0.02	10	16
	<b><u>Обед</u></b>									
сб.р.1994г.рец.№151	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	6.05	7.98	10.92	114.18	0.21	0.08	0	35.62
сб.р.2004г.,рец.№200	Капуста, тушенная с мясом	200	9	7.5	7.36	255	0.05	0.05	19	71.06
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
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
сб.р.2011г.№1	Хлеб ржаной	50	3.2	0.6	16.2	84.5	0.07	0.03	0	13.13
	Суммарный объем блюд:	<b>670</b>								
	<b><u>Уплотненный полдник</u></b>									
сб.р.2004г., рец.№128	Пудинг творожный с повидлом	200	27.96	36.98	59.63	396.16	0.15	0.43	0.55	336.85
		20								
сб.р.2011г., рец.№401	Кефир,снежок,ряженка,йогурт	180	5.22	4.5	7.56	92	0.08	0.03	0.54	240
	Суммарный объем блюд:	<b>400</b>								
	<b>Итого:</b>		64.79	68.126	198.24	1471.71	113.93	0.874	36.95	927.22

льные ва, мг
Fe
0.301
1.17
0.41
2.2
1.29
0.9
0.27
0.94
1.47
2.31
0.2
11.461

**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	40.51	46.29	211.84	1383.86	10.224	0.589	49.4	353.58	10.91
2 день	56.85	53.69	189.96	1511.08	113.87	0.75	41.95	721.14	16.2
3 день	50.47	49.24	252.31	1662.52	0.656	0.601	72.34	573.71	9.93
4 день	53.26	47.93	231.2	1659.24	137.7519	1.27	33.71	748.36	18.854
5 день	56.72	58.82	219.94	1387.03	10.32	0.828	40.73	768.3536	12.63
6 день	44.07	49.19	237.48	1607.09	113.92	0.65	41.43	452.62	15.78
7 день	47.6	53.69	182.42	1440.8	0.584	0.44	49.12	493.27	14.02
8 день	54.6	51.75	239.34	1634.84	137.77	0.938	47.34	770.76	12.01
9 день	52.77	53.24	214.08	1632.16	10.279	0.605	54.88	612.334	14.69
10 день	64.79	68.126	198.24	1471.71	113.93	0.874	36.95	927.22	11.461
Среднее значение за 10 дней	521.64	531.97	2176.81	15390.33					
Среднее значение в день	52.16	53.20	217.68	1539.03					

Пояснение : СанПиН 2.4.3648-20

Для детей возрастной группы от 3-х до 7 лет с 12-ти часовым пребыванием среднесуточная норма калорийности составляет 1539,03 кКал.

Интервал среднесуточной калорийности для сада находится в пределах от 1383,86 кКал до 1662,52 кКал.

При разработке примерного циклического 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. Лещенко, И.А. Прилепина; под ред. В.А. Доскина, Азбука питания / Н.А. Торганская.













