

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ с.Усолье

Подлипалина Л.Н.

---

Приказ № 36-од от "31 " 05 2021 г.

# Примерное цикличное 10-ти дневное меню

для организации питания воспитанников в структурном подразделении,  
реализующем основные общеобразовательные программы дошкольного  
образования ГБОУ СОШ с. Усолье (возрастная категория с 3 до 7 лет)  
на 2021 г.

Сезон: летне-осенний с 01.06.2021 г. до 30.11.2021 г.

День: 1 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
	<b><u>Завтрак</u></b>										
сб.№3, рец.№173	Каша вязкая рисовая молочная	200	5,55	7,47	26,08	192	0,07	0,04	1,95	180,24	0,31
сб.№2, рец.№392	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0,03	10	0,28
сб.№3, рец.№1	Бутерброд с маслом с сыром	30	5,06	7	14,62	145	0,03	0,03	0,19	126	0,47
		14									
		5									
	Суммарный объем блюд:	<b>429</b>									
	<b><u>Второй завтрак</u></b>										
сб.№2, 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.№1, рец.№34	Свекольник, с мясом и со сметаной	200	4,22	6,5	13,77	145	0,09	0,06	9,95	47,51	1,64
сб.№1, рец.№176	Фрикадельки из говядины	70	9,26	8,49	9,13	152	0,05	0,04	0,68	20,65	0,72
сб.№3, рец.№228	с соусом красным основным	25	0,34	0,98	1,5	15,5	0,007	0,05	0	0	0,19
сб.№1, рец.№200	Капуста тушеная	150	3,02	5,66	10,14	109,5	0,05	0,03	18,3	83,07	1
сб.№2, рец.17	Салат из овощей с яблоками	60	0,52	3,1	3,14	42,78	0,02	0,02	7,5	13,02	63,06
сб.№4, рец.№372	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0,008	1,72	14,48	0,94
сб.№2, рец.№372	Хлеб пшеничный	16,6	1,32	0,17	8,02	39,01	0,03	0,01	0	3,82	0,34
сб.№2, рец.№0	Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,45	12,53	65,25	0,07	0,03	0	13,13	1,47
	Суммарный объем блюд:	<b>759,1</b>									
	<b><u>Уплотненный полдник</u></b>										
сб.№7, рец.№77	Пряник	60	3,7	4,4	43,2	229	0,04	0	0	6,8	0,45
сб.№1, рец.№255	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,03	2,6	240	0,2
сб.№2, рец.№204	Макаронные изделия запеченные с сыром	150	7,88	8,83	35,88	259	0,07	0,02	0,19	128,17	0,96
сб.№2, 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:	<b>510</b>									
	<b>Итого:</b>		50,17	59,03	241,08	1727,64	0,677	0,408	63,11	918,89	76,43

<b>День: 2</b>		<b>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	Ca	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>										
сб.№1, рец.№84	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	6,21	7,73	27,71	201	0,1	0,1	1,95	182,3	0,5
сб.№2, 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.№3, рец.№2	Бутерброд с повидлом	30	2,32	0,24	20,08	92	0,03	0,02	0,01	6,96	0,41
		8									
	Суммарный объем блюд:	<b>418</b>									
	<b><u>Второй завтрак</u></b>										
сб.2,рец.№399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,75	0	15,15	64	0,02	0,02	3	10,5	2,1
	<b><u>Обед</u></b>										
сб.№1, рец.№37	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	200	5,16	7,05	18,95	196,8	0,15	0,2	5,31	29,48	1,36
сб.№1, рец.№206	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	0,14	0,1	17,95	46,18	1,06
сб.№6, рец.№90	Тефтели из рыбы	70	8,1	3,1	5,6	81,8	0,05	0,05	0,59	31,4	0,46
сб.№3, рец.№228	с соусом красным основным	25	0,34	0,98	1,5	15,5	0,007	0,05	0	0	0,19
сб.№1, рец.№38	Салат витаминный с маслом растительным	60	0,642	9,09	6,204	110,38	0,018	0,018	10,692	19,926	0,576
сб.№4, рец.№378	Кисель из свежих плодов или ягод	180	0,08	0,036	23,51	94,68	9,68	0,13	0,0018	0,0036	1,64
сб.№2, рец.№372	Хлеб пшеничный	16,6	1,32	0,17	8,02	39,01	0,03	0,01	0	3,82	0,34
сб.№2, рец.№0	Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,45	12,53	65,25	0,07	0,03	0	13,13	1,47
	Суммарный объем блюд:	<b>739,1</b>									
	<b><u>Уплотненный полдник</u></b>										
сб.№2, рец.№45	Винегрет овощной	150	2,04	9,26	12,66	142,2	0,08	0,06	15,37	34,8	1,27
сб.№3, рец.№ 209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	0	22	1
сб.№4, рец.№401	Кефир, снежок, ряженка, йогурт	180	0,893	0,011	15	62,227	0,0267	0,08	0,72	67,053	1,52
сб.№2, рец.№372	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0,018	0	6,9	0,6
сб.№2,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:	<b>430</b>									
	<b>Итого:</b>		44,105	51,067	223,924	1575,347	123,71	1,206	65,634	490,5926	17,866

День: 3 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	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
сб.№1, рец.№88	Каша вязкая манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	0,08	0,06	1,95	182,62	0,31
сб.№2, рец.№392	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0,03	10	0,28
сб.№3, рец. 101	Бутерброд с молоком сгущенным	30	3,36	1,51	22,9	120	0,04	0,03	0,15	52,05	0,36
		15									
	Суммарный объем блюд:	<b>425</b>									
	<b>Второй завтрак</b>										
сб.№2, рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	<b>Обед</b>										
сб.№1, рец.№56	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	200	3,68	7,07	8,58	118	0,06	0,04	19,41	46,81	0,85
сб.№2, рец.№281	Котлеты рубленые, запеченные	80	9,67	10,62	8,61	169	0,06	0,11	0,23	64,8	0,81
сб.№2, рец.№352	с молочным соусом	30	0,8	2,77	2,96	0,879	0,01	0,03	0,098	20	0,09
сб.№1, рец.№261	Рагу овощное	150	3,75	5,085	14,445	126,315	0,09	0,12	8,43	96,36	1,065
сб.№2, рец.№28	Салат из свеклы с черносливом	60	0,94	3,1	11,8	78,5	0,011	0,029	5,18	25,33	0,96
сб.№4, рец.№372	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0,008	1,72	14,48	0,94
сб.№2, рец.№372	Хлеб пшеничный	16,6	1,32	0,17	8,02	39,01	0,03	0,01	0	3,82	0,34
сб.№2, рец.№0	Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,45	12,53	65,25	0,07	0,03	0	13,13	1,47
	Суммарный объем блюд:	<b>774,1</b>									
	<b>Уплотненный полдник</b>										
сб.№1, рец.№236	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,94	18,93	224	0,04	0,22	0,19	120,5	0,62
сб.№1, рец.№279	Коржик молочный	70	4,79	8,76	47,55	288	0,06	0,02	0,009	18,98	0,65
сб.1 Рец.330.08	Мармелад	2	0,4	0	65,3	250	0	0,05	0,5	14	1,8
сб.№1, рец.№255	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,03	2,6	240	0,2
	Суммарный объем блюд:	<b>372</b>									
	<b>Итого:</b>		58,55	62,525	299,985	1960,554	0,671	0,807	50,497	938,88	12,945

<b>День:4</b>		<b>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	Ca	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>										
сб.№1, рец.№9	Сырники творожные, запеченные	150	25,76	20,21	19,59	374,87	0,09	0,42	0,35	219,39	1,16
сб.№4, 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.№2, рец.№397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,87	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
сб.№3, рец.№3	Бутерброд с маслом и сыром	30	5,06	7	14,62	145	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47
		5									
		14									
	Суммарный объем блюд:	<b>429</b>									
	<b><u>Второй завтрак</u></b>										
сб.2, рец.№399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0	15,15	64	0,02	0,02	3	10,5	2,1
	<b><u>Обед</u></b>										
сб.№1, рец.№11, сб.№2, рец.№107	Рассольник домашний на мясном бульоне	200	4,8	5,53	15,61	137,26	0,117	0,165	18,54	66,12	1,27
сб.№1, рец.№ 5/8	Плов из отварного мяса	70	5,75	4,45	4,19	79,63	0,03	0,04	8,72	23,7	0,6
сб.№3, рец.№70	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	0,02	6	13,8	0,36
сб.№2, рец.№375	Компот из свежих ягод	200	0,3	0,12	22,15	90,8	0,01	0,1	25,8	19,18	4,5
сб.№2, рец.№372	Хлеб пшеничный	16,6	1,32	0,17	8,02	39,01	0,03	0,01	0	3,82	0,34
сб.№2, рец.№0	Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,45	12,53	65,25	0,07	0,03	0	13,13	1,47
	Суммарный объем блюд:	<b>584,1</b>									
	<b><u>Уплотненный полдник</u></b>										
сб.№3, рец.№173	Каша вязкая рисовая молочная	200	5,55	7,47	26,08	192	0,07	0,04	1,95	180,24	0,31
сб.№2, рец.№372	Хлеб пшеничный	16,6	1,32	0,17	8,02	39,01	0,03	0,01	0	3,82	0,34
сб.№4, рец.№401	Кефир, снежок, ряженка, йогурт	180	0,893	0,011	15	62,227	0,0267	0,08	0,72	67,053	1,52
сб.№3, рец.№ 209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	0	22	1
	<b>Итого:</b>		64,263	56,051	182,3	1509,357	137,5837	1,605	65,48	802,433	16,96

<b>День: 5 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.№1, рец.№110	Омлет натуральный с маслом	100	9,01	12,51	2,24	156,25	0,05	0,04	0,49	79,98	1,2
сб.№2, рец.№392	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0,03	10	0,28
сб.№3, рец.№2	Бутерброд с джемом или повидлом	30 8	2,32	0,24	20,08	92	0,03	0,02	0,01	6,96	0,41
	Суммарный объем блюд:	<b>318</b>									
	<b><u>Второй завтрак</u></b>										
сб.№2, 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.№8, рец.№263	Суп "Крестьянский"	200	2,31	7,73	15,42	140,58	0,05	0,04	18,4	43,3	0,79
сб.№1, рец.№134	Котлеты, биточки, шницели рыбные	80	7,8	4,35	28,3	114	0,06	0,09	0,42	44,1	0,88
сб.№3, рец.№228	с соусом красным основным	25	0,34	0,98	1,5	15,5	0,007	0,05	0	0	0,19
сб.№1, рец.№206	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	0,14	0,1	17,95	46,18	1,06
сб.№2, рец.№13	Салат из свежих огурцов	60	0,456	3,654	1,428	40,38	0,018	0,024	5,7	13,11	0,342
сб.№4, рец.№378	Кисель из свежих плодов или ягод	180	0,08	0,036	23,51	94,68	9,68	0,13	0,0018	0,0036	1,64
сб.№2, рец.№372	Хлеб пшеничный	16,6	1,32	0,17	8,02	39,01	0,03	0,01	0	3,82	0,34
сб.№2, рец.№0	Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,45	12,53	65,25	0,07	0,03	0	13,13	1,47
	Суммарный объем блюд:	<b>749,1</b>									
	<b><u>Уплотненный полдник</u></b>										
сб.№4, рец.№454	Пирожок с повидлом	70	4,55	7,476	26,18	202,58	0,056	0,056	0,59	28	0,784
сб.№2, рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
сб.№1, рец.№255	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,03	2,6	240	0,2
	Суммарный объем блюд:	<b>370</b>									
	<b>Итого:</b>		40,376	48,656	196,458	1338,23	10,331	0,66	66,192	560,584	13,99

<b>День: 6 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.№1, рец.№206	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	0,14	0,1	17,95	46,18	1,06
сб.№3, рец.№70	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	0,02	6	13,8	0,36
сб.№2, 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.№3, рец.№1	Бутерброд с маслом с сыром	30	5,06	7	14,62	145	0,03	0,03	0,19	126	0,47
		14									
		5									
	Суммарный объем блюд:	<b>439</b>									
	<b><u>Второй завтрак</u></b>										
сб.2,рец.№399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0	15,15	64	0,02	0,02	3	10,5	2,1
	<b><u>Обед</u></b>										
сб.№1, рец.№36	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	200	6,5	5,2	22,09	150	0,21	0,08	6,1	35,89	1,3
сб.№1,рец.№144	Рыба тушеная , с овощами	80	7,66	3,97	34,65	81	0,06	0,08	3,17	30,09	0,62
сб.№4,рец.№317	Макаронные изделия	150	5,5	4,57	26,44	168	0,04	0,052	0	4,86	1,09
сб.№3, рец.№228	с соусом красным основным	25	0,34	0,98	1,5	15,5	0,007	0,05	0	0	0,19
сб.2,рец.№8	Салат из капусты белокочанной с маслом растительным	60	0,972	6,048	5,73	81,864	0,018	0,024	16,02	27,432	0,366
сб.№4, рец.№372	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0,008	1,72	14,48	0,94
сб.№2, рец.№372	Хлеб пшеничный	16,6	1,32	0,17	8,02	39,01	0,03	0,01	0	3,82	0,34
сб.№2, рец.№0	Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,45	12,53	65,25	0,07	0,03	0	13,13	1,47
	Суммарный объем блюд:	<b>769,1</b>									
	<b><u>Уплотненный полдник</u></b>										
сб.№4, рец.№454	Пирожки печеные с курагой	80	5,65	4,17	42,49	242	0,09	0,09	0,4	38,12	1,17
сб.№3, рец.№ 209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	0	22	1
сб.№2,рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
сб.№4, рец.№401	Кефир, снежок, ряженка, йогурт	180	0,893	0,011	15	62,227	0,027	0,08	0,72	67,053	1,52
	Суммарный объем блюд:	<b>400</b>									
	<b>Итого:</b>		49,165	45,439	266,12	1559,851	114	0,994	65,31	469,495	17,366

<b>День: 7 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.№1, рец.№206	Макароны отварные с сыром	200	11,7	10,28	31,78	264	0,07	0,07	0,14	106	1,51
сб.№2, рец.№392	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0,03	10	0,28
сб.№3, рец.№2	Бутерброд с повидлом	30	2,32	0,24	20,08	92	0,03	0,02	0,01	6,96	0,41
		8									
	Суммарный объем блюд:	<b>418</b>									
	<b><u>Второй завтрак</u></b>										
сб.№2, рец.№368	Фрукты 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.№1, рец.№27	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	200	3,52	5,98	9,78	117	0,05	0,03	9,74	43,14	1,09
сб.№4, рец.№313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243	0,1449	0,1	0	14,82	4,56
сб.№1, рец.№152	Гуляш	80	6	7,6	2,47	164,8	0,04	0,02	0,8	3,79	0,18
сб.№2, рец.№42	Салат из моркови с курагой	60	0,88	0,06	8,6	38,52	0,035	0,044	0,091	20,45	0,5
сб.№5, рец.№282	Напиток лимонный	200	0,15	0,013	24,43	96	0	0	6,4	6,88	0,16
сб.№2, рец.№372	Хлеб пшеничный	16,6	1,32	0,17	8,02	39,01	0,03	0,01	0	3,82	0,34
сб.№2, рец.№0	Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,45	12,53	65,25	0,07	0,03	0	13,13	1,47
	Суммарный объем блюд:	<b>744,1</b>									
	<b><u>Уплотненный полдник</u></b>										
сб.№2, рец.№15	Салат из свежих помидор и огурцов	150	1,45	9,2	4,62	107,1	0,06	0,07	28,65	40,16	1,14
сб.№2, рец.№372	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0,018	0	6,9	0,6
сб.№1, рец.№255	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,03	2,6	240	0,2
	Суммарный объем блюд:	<b>380</b>									
	<b>Итого:</b>		47,04	45,803	204,83	1489,18	0,6879	0,462	58,461	532,05	14,64



<b>День: 8 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.№1, рец.№96	Каша вязкая пшеничная молочная	200	7,01	8,09	28,39	213	0,14	0,02	1,95	185,34	0,77
сб.№2, рец.№397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,87	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
сб.№3, рец. 101	Бутерброд с молоком сгущенным	30	3,36	1,51	22,9	120	0,04	0,03	0,15	52,05	0,36
		15									
	Суммарный объем блюд:	<b>425</b>									
	<b><u>Второй завтрак</u></b>										
сб.2, рец.№399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0	15,15	64	0,02	0,02	3	10,5	2,1
	<b><u>Обед</u></b>										
сб.3, рец.№101	Суп "Харчо", с мясом птицы	200	4,97	6,19	21,3	152,84	0,1	0,02	9	21,3	1,23
сб.1, 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.№1, рец.№200	Капуста тушеная	150	3,02	5,66	10,14	109,5	0,05	0,03	18,3	83,07	1
сб.№2, рец.№33	Салат из свеклы	60	0,855	3,654	5,016	56,34	0,0114	0,0228	5,7	21,09	0,798
сб.№4, рец.№378	Кисель из свежих плодов или ягод	180	0,08	0,036	23,51	94,68	9,68	0,13	0,0018	0,0036	1,64
сб.№2, рец.№372	Хлеб пшеничный	16,6	1,32	0,17	8,02	39,01	0,03	0,01	0	3,82	0,34
сб.№2, рец.№0	Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,45	12,53	65,25	0,07	0,03	0	13,13	1,47
	Суммарный объем блюд:	<b>714,1</b>									
	<b><u>Уплотненный полдник</u></b>										
сб.№3, рец.№ 209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	0	22	1
сб.№2, рец.№372	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0,018	0	6,9	0,6
сб.№2, рец.№513	Зефир	50	0,4	0,05	39,9	163	0	0,01	0	12,5	0,7
сб.№4, рец.№401	Кефир, снежок, ряженка, йогурт	180	0,893	0,011	15	62,227	0,0267	0,08	0,72	67,053	1,52
	Суммарный объем блюд:	<b>300</b>									
	<b>Итого:</b>		45,258	43,401	239,826	1530,847	147,286	1,0708	39,6618	503,517	15,188

<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>Завтрак</b>										
сб.№1, рец.№248	Запеканка из творога	150	26,31	18,07	25,72	336,75	0,07	0,39	0,36	221	1,03
сб.№4, 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.№2, рец.№392	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0,03	10	0,28
сб.№3, рец.№1	Бутерброд с маслом и сыром	30	5,06	7	14,62	145	0,03	0,03	0,19	126	0,47
		14									
		5									
	Суммарный объем блюд:	<b>429</b>									
	<b>Второй завтрак</b>										
сб.№2, рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	<b>Обед</b>										
сб.№4, рец.№73	Рассольник	200	7,62	5,06	10,93	104	0,087	0,052	7,54	23,4	0,85
сб.№1, рец.№153	Жаркое по-домашнему	200	7,5	5,3	14,66	227,27	0,13	0,03	8,17	59,04	0,97
сб.№3, рец.№70	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	0,02	6	13,8	0,36
сб.№2, рец.№375	Компот из свежих ягод	200	0,3	0,12	22,15	90,8	0,01	0,1	25,8	19,18	4,5
сб.№2, рец.№372	Хлеб пшеничный	16,6	1,32	0,17	8,02	39,01	0,03	0,01	0	3,82	0,34
сб.№2, рец.№0	Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,45	12,53	65,25	0,07	0,03	0	13,13	1,47
	Суммарный объем блюд:	<b>714,1</b>									
	<b>Уплотненный полдник</b>										
сб.№1, рец.№99	Каша вязкая пшеничная молочная	200	6,64	7,59	28,13	204	0,12	0,08	1,95	198,46	0,55
сб.№3, рец.№ 209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	0	22	1
сб.№1, рец.№22	Булочка "Творожная" собственного производства	80	10,336	5,352	43	262,624	0,128	0,088	1,48	44,12	0,736
сб.№1, рец.№255	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,03	2,6	240	0,2
	Суммарный объем блюд:	<b>280</b>									
	<b>Итого:</b>		80,436	61,812	214,62	1780,004	0,845	1,09	64,28	1042,86	15,046

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	
	<b>Завтрак</b>											
сб.№1, рец.№88	Каша вязкая манная молочная	200	6,21	7,466	25,09	192	0,08	0,066	1,95	182,63	0,301	
сб.№2, 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.№3, рец.№3	Бутерброд с маслом и сыром	30	5,06	7	14,62	145	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47	
		5										
		14										
	Суммарный объем блюд:	<b>429</b>										
	<b>Второй завтрак</b>											
сб.2, рец.№399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0	15,15	64	0,02	0,02	3	10,5	2,1	
	<b>Обед</b>											
сб.№2, рец.№108, №80	Суп картофельный с крупой на бульоне из кур или индеек	200	3,94	3,28	17,94	116,09	0,1398	0,198	8,7	40,83	65,04	
сб.№1, рец.№200	Капуста, тушенная с мясом	220	10	8,2	10,8	280	0,08	0,07	21	104,22	1	
сб.№2, рец.№41	Салат из моркови	60	0,74	0,04	6,96	31,36	0,034	0,04	2,88	15,64	0,4	
сб.№4, рец.№372	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0,008	1,72	14,48	0,94	
сб.№2, рец.№372	Хлеб пшеничный	16,6	1,32	0,17	8,02	39,01	0,03	0,01	0	3,82	0,34	
сб.№2, рец.№0	Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,45	12,53	65,25	0,07	0,03	0	13,13	1,47	
	Суммарный объем блюд:	<b>734,1</b>										
	<b>Уплотненный полдник</b>											
сб.№3, рец.№70	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	0,02	6	13,8	0,36	
сб.№3, рец.№151	Картофель запеченный в сметанном соусе	150	2,3	3,8	11,4	93	0,13	0,1	4,6	39,53	1,23	
сб.№4, рец.№401	Кефир, снежок, ряженка, йогурт	180	0,893	0,011	15	62,227	0,0267	0,08	0,72	67,053	1,52	
сб.№2, рец.№372	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0,018	0	6,9	0,6	
	Суммарный объем блюд:	<b>420</b>										
	<b>Итого:</b>		39,553	33,347	191,74	1355,437	113,9185	0,81	50,8	639,273	76,941	

Согласовал: руководитель СП "Детский сад" ГБОУ СОШ с.Усолжье \_\_\_\_\_ Русскина Л.В.

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

Дни меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг		
	Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1 день	50,17	59,03	241,08	1727,64	0,677	0,408	63,11	918,89	76,43
2 день	44,105	51,067	223,924	1575,347	123,7097	1,206	65,6338	490,5926	17,866
3 день	58,55	62,525	299,985	1960,554	0,671	0,807	50,497	938,88	12,945
4 день	64,263	56,051	182,3	1509,357	137,5837	1,605	65,48	802,433	16,96
5 день	40,376	48,656	196,458	1338,23	10,331	0,66	66,1918	560,5836	13,986
6 день	49,165	45,439	266,12	1559,851	114,0317	0,994	65,31	469,495	17,366
7 день	47,04	45,803	204,83	1489,18	0,6879	0,462	58,461	532,05	14,64
8 день	45,258	43,401	239,826	1530,847	147,2861	1,0708	39,6618	503,5166	15,188
9 день	80,436	61,812	214,62	1780,004	0,845	1,09	64,28	1042,86	15,046
10 день	39,553	33,347	191,74	1355,437	113,9185	0,81	50,8	639,273	76,941
Среднее значение за 10 дней	518,916	507,131	2260,883	15826,447	649,742	9,113	589,425	6898,574	277,368
Среднее значение в день	51,892	50,713	226,088	1582,645	64,974	0,911	58,943	689,857	27,737

Пояснение: СанПиН 2.4.3648-20

Для детей возрастной группы от 3-х до 7 лет с 10-ти часовым пребыванием среднесуточная норма калорийности составляет 1472,25 кКал.

При составлении меню допустимы отклонения от нормы  $\pm 5\%$ , в результате интервал среднесуточной калорийности для сада находится в пределах от 1398,64 кКал до 1545,86 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 1-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. 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.



