

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ с.Усолье

Подлипалина Л.Н.

---

Приказ № 14/1 од от "01" 032022 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 2022 г.

Сезон: зимне-весенний с 01.03.2022 г. до 31.05.2022 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.№1, рец.№43	Суп молочный с крупой	200	5,76	6,63	18,28	156	0,067	0,09	1,17	199,75	0,23
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 сливочным	30	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,34
		5									
	Суммарный объем блюд:	<b>415</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.№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.№4, рец.43	Салат картофельный с огурцами солеными	60	0,84	6,79	5,64	88	0,03	0,01	6,64	10,24	0,41
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
	Суммарный объем блюд:	<b>410</b>									
	<b>Итого:</b>		47,54	58,84	225,98	1655,86	0,654	0,428	51,28	800,22	11,37

<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	Са	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	150	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	Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	60	2,25	0,09	3,74	24,75	0,15	0,08	4,5	11,7	0,32
сб.№4, рец.№378	Кисель из фруктово-ягодного концентрата	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.№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.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
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>360</b>									
	<b>Итого:</b>		40,613	37,467	221,16	1426,717	123,81	1,088	59,442	460,3666	16,61

<b>День: 3 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.№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 маслом сливочным	30	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,34
		5									
	Суммарный объем блюд:	<b>415</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.№9, рец.№1	Колбасные изделия отварные	65	7,41	9,56	0,78	130,28	0,03	0,06	0	16,9	1,02
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.№376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24
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>729,1</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>		54,71	61,405	284,795	1924,355	0,613	0,725	48,699	842,87	13,345

<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 сливочным 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 говядины	220	16,28	16,06	40,48	365,2	0	0,22	1,98	25,3	2,42
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>734,1</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
	Суммарный объем блюд:	<b>196,6</b>									
	<b>Итого:</b>		74,793	67,661	218,59	1794,927	137,5537	1,785	58,74	804,033	18,78

<b>День: 5</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	Са	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>										
сб.№1, рец.№110	Омлет натуральный с маслом	200	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	200	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0,03	10	0,28
сб.№3, рец.№2	Бутерброд с повидлом	30 8	2,32	0,24	20,08	92	0,03	0,02	0,01	6,96	0,41
	Суммарный объем блюд:	<b>438</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.№1, рец.№22	Салат из отварной свеклы с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	65	0,01	0,05	4,5	19,85	0,75
сб.№4, рец.№378	Кисель из фруктово-ягодного концентрата	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.№9, рец.№1	Оладьи со сгущенным молоком	80	6,9	7,59	17,56	246,4	0,098	0,07	1,12	67,2	1,38
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>380</b>									
	<b>Итого:</b>		43,1	49,656	190,96	1406,67	10,365	0,7	65,522	606,524	14,99

<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>Завтрак</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 сливочным и сыром	30	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,34
		5									
	Суммарный объем блюд:	<b>425</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.№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 отварной моркови с чесноком	60	0,972	6,048	5,73	81,864	0,018	0,024	16,02	27,432	0,366
сб.4,рец.№376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24
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>Уплотненный полдник</b>										
сб.№4, рец.№454	Пирожки печеные с повидлом	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.№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
сб.№2,рец.№368	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Суммарный объем блюд:	<b>120</b>									
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>45,392</b>	<b>42,248</b>	<b>245,2</b>	<b>1432,024</b>	<b>114</b>	<b>0,892</b>	<b>53,08</b>	<b>284,382</b>	<b>13,816</b>

<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>Завтрак</b>										
сб.№9, рец.№43	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,98	10,41	24,99	223,74	0,1	0,23	0,9	184,5	1,504
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>Второй завтрак</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>Обед</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.№1, рец.№38	Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	60	2,25	0,09	3,74	24,75	0,15	0,08	4,5	11,7	0,32
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>Уплотненный полдник</b>										
сб.№1, рец.№205	Макаронные изделия отварные с маслом	250	3,66	2,81	17,58	110,32	0,04	0,02	0	3,23	0,74
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:480	<b>230</b>									
	<b>Итого:</b>		45,9	39,573	206,14	1438,37	0,8129	0,608	34,98	564,87	14,054



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
	<b>Завтрак</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>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.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 фруктово-ягодного концентрата	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>Уплотненный полдник</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:440	<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</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	Са	Fe
	<b><u>Завтрак</u></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 сливочным	30	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,34
		5									
	Суммарный объем блюд:	<b>415</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.№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.№1, рец.№93	Икра кабачкова( промышленного производства)	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	0,03	5,76	19,2	0,25
сб.4, рец.№376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24
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.№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.№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>480</b>	<b>280</b>								
	<b>Итого:</b>		72,956	57,242	223,06	1740,604	0,817	0,826	38,45	919,5	10,546

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 сливочным 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.№4, рец.№32	Салат из свеклы с изюмом и курагой	60	0,93	3,67	8,18	69,24	0,018	0,027	4,63	19,56	0,84	
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: 420	<b>360</b>										
	<b>Итого:</b>		39,743	36,977	192,96	1393,317	113,9025	0,797	52,55	643,193	77,381	

Согласовал: руководитель СП "Детский сад" ГБОУ СОШ с.Усолье \_\_\_\_\_ 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	47,54	58,84	225,98	1655,86	0,654	0,428	51,28	800,22	11,37
2 день	40,613	37,467	221,16	1426,717	123,8117	1,088	59,4418	460,3666	16,61
3 день	54,71	61,405	284,795	1924,355	0,613	0,725	48,699	842,87	13,345
4 день	74,793	67,661	218,59	1794,927	137,5537	1,785	58,74	804,033	18,78
5 день	43,1	49,656	190,96	1406,67	10,365	0,7	65,5218	606,5236	14,99
6 день	45,392	42,248	245,2	1432,024	113,967	0,892	53,08	284,382	13,816
7 день	45,9	39,573	206,14	1438,37	0,8129	0,608	34,98	564,87	14,054
8 день	45,258	43,401	239,826	1530,847	147,2861	1,0708	39,6618	503,5166	15,188
9 день	72,956	57,242	223,06	1740,604	0,817	0,826	38,45	919,5	10,546
10 день	39,743	36,977	192,96	1393,317	113,9025	0,797	52,55	643,193	77,381
Среднее значение за 10 дней	510,005	494,470	2248,671	15743,691	649,783	8,920	502,404	6429,475	206,080
Среднее значение в день	51,001	49,447	224,867	1574,369	64,978	0,892	50,240	642,947	20,608

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 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.





**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	47,54	58,84	225,98	1655,86	0,654	0,428	51,28	800,22	11,37
2 день	40,613	37,467	221,16	1426,717	123,8117	1,088	59,4418	460,3666	16,61
3 день	54,71	61,405	284,795	1924,355	0,613	0,725	48,699	842,87	13,345
4 день	74,793	67,661	218,59	1794,927	137,5537	1,785	58,74	804,033	18,78
5 день	43,1	49,656	190,96	1406,67	10,365	0,7	65,5218	606,5236	14,99
6 день	45,392	42,248	245,2	1432,024	113,967	0,892	53,08	284,382	13,816
7 день	45,9	39,573	206,14	1438,37	0,8129	0,608	34,98	564,87	14,054
8 день	45,258	43,401	239,826	1530,847	147,2861	1,0708	39,6618	503,5166	15,188
9 день	72,956	57,242	223,06	1740,604	0,817	0,826	38,45	919,5	10,546
10 день	39,743	36,977	192,96	1393,317	113,9025	0,797	52,55	643,193	77,381
Среднее значение за 10 дней	510,005	494,470	2248,671	15743,691	649,783	8,920	502,404	6429,475	206,080
Среднее значение в день	51,001	49,447	224,867	1574,369	64,978	0,892	50,240	642,947	20,608

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



