

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ с.Усолье

Подлипалина Л.Н.

Приказ № 14/1 от "01 " 03.2022 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 1 до 3 лет)
на 2022 г.

Сезон: зимне-весенний с 01.03.2022 г. до 31.05.2022 г.

День: 1 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
	<u>Завтрак</u>										
сб.№1, рец.№43	Суп молочный с крупой	180	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	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0	0,02	8	0,19
сб.№3, рец.№1	Бутерброд с маслом сливочным	20	1,54	3,46	9,75	78	0,02	0,02	0	4,48	0,23
		4									
	Суммарный объем блюд:	354									
	<u>Второй завтрак</u>										
сб.№2, рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0,04	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	<u>Обед</u>										
сб.№1, рец.№34	Свекольник, с мясом и со сметаной	150	2,53	3,9	8,27	87,08	0,05	0,03	5,97	28,53	0,98
сб.№1, рец.№176	Фрикадельки из говядины	50	6,61	6,06	6,52	108,57	0,04	0,03	0,49	14,75	0,51
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	110	2,41	4,52	8,11	87,6	0,04	0,02	14,64	66,46	0,8
сб.№4, 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.№4, рец.№372	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0,007	0,006	1,29	10,86	0,0075
сб.№2, рец.№372	Хлеб пшеничный	15,8	1,24	0,15	7,63	37,13	0,025	0,009	0	3,63	0,316
сб.№2, рец.№0	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0,024	0	10,5	1,17
	Суммарный объем блюд:	560,8									
	<u>Уплотненный полдник</u>										
сб.№7, рец.№77	Пряник	20	1,3	1,5	14,4	76,3	2,3	0,2	0,01	0	0
сб.№1, рец.№255	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,3	2,6	240	0,2
№3, рец.№204	Макронные изделия запеченные с сыром	100	5,25	5,89	23,92	172,67	0,05	0,01	0,13	85,45	0,64
	Суммарный объем блюд:	320									
	Итого:		35,38	42,37	155,52	1168,25	2,783	0,815	39,64	693,53	7,8735

День: 2		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	
	<u>Завтрак</u>											
сб.№1, рец.№84	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	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	150	2,34	2	10,63	70	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98	
сб.№3, рец.№2	Бутерброд с повидлом	20	1,54	0,16	13,16	61	0,02	0	0,01	4,6	0,27	
		5										
	Суммарный объем блюд:	325										
	<u>Второй завтрак</u>											
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	
	<u>Обед</u>											
сб.№1, рец.№37	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	150	3,09	4,22	11,34	104,7	0,09	0,12	3,18	17,65	0,81	
сб.№1, рец.№206	Картофельное пюре	110	2,03	3,49	12,04	94,66	0,08	0,06	11,96	30,78	0,7	
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	30	1,5	0,006	2,49	16,5	0,09	0,05	3	7,8	0,21	
сб.№4, рец.№378	Кисель из фруктово-ягодного концентрата	150	0,08	0,036	23,51	94,68	9,68	0,13	0,0018	0,0036	1,64	
сб.№2, рец.№372	Хлеб пшеничный	15,8	1,24	0,15	7,63	37,13	0,025	0,009	0	3,63	0,316	
сб.№2, рец.№0	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0,024	0	10,5	1,17	
	Суммарный объем блюд:	580,8										
	<u>Уплотненный полдник</u>											
сб.№2, рец.№45	Винегрет овощной	130	1,77	8,03	10,97	123,24	0,07	0,05	13,32	30,16	1,1	
сб.№4, рец.№401	Кефир, снежок, ряженка, йогурт	150	4,35	3,76	6,3	76	0,05	0,2	0,45	186	0,15	
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	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012	0	4,6	0,4	
	Суммарный объем блюд:	300										
	Итого:		37,3	34,622	177,51	1183,41	104,7	0,995	47,492	536,0336	13,196	

День: 3		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
	<u>Завтрак</u>										
сб.№1, рец.№88	Каша вязкая манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	0,08	0,066	1,95	182,63	0,31
сб.№2, рец.№392	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0	0,02	8	0,19
сб.№3, рец.№1	Бутерброд с маслом сливочным	20 4	1,54	3,46	9,75	78	0,02	0,02	0	4,48	0,23
	Суммарный объем блюд:	374									
	<u>Второй завтрак</u>										
сб.№2, рец.№368	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	<u>Обед</u>										
сб.№1, рец.№56	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	150	2,21	3,6	5,15	70,87	0,038	0,02	11,66	28,11	0,51
сб.№1, рец.№152	Гуляш	50	4,5	5,7	1,85	123,6	0,03	0,02	0,6	2,84	0,14
сб.№1, рец.№261	Рагу овощное	110	2,5	3,39	9,63	84,21	0,06	0,08	5,62	64,24	0,71
сб.№2, рец.№28	Салат из свеклы с черносливом	30	0,47	1,55	5,9	39,45	0,006	0,014	2,59	12,7	0,48
сб.4, рец.№376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,0015	0,004	0,3	23,86	0,93
сб.№2, рец.№372	Хлеб пшеничный	15,8	1,24	0,15	7,63	37,13	0,025	0,009	0	3,63	0,316
сб.№2, рец.№0	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0,024	0	10,5	1,17
	Суммарный объем блюд:	535,8									
	<u>Уплотненный полдник</u>										
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	60	4,1057	7,5086	40,757	246,86	0,05143	0,017	0,0077	16,26	0,5571
сб.№1, рец.№255	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	0,06	0,225	1,95	180	0,15
	Суммарный объем блюд: 310	210									
	Итого:		44,6057	47,3036	179,517	1386,07	0,49593	0,739	34,888	673,75	8,5131

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	Ca	Fe
	<u>Завтрак</u>										
сб.№1, рец.№9	Сырники творожные, запеченные	120	20,6	16,16	15,67	299,89	0,07	0,34	0,276	175,5	0,924
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	150	3,15	2,75	12,96	89	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
сб.№3, рец.№3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20	3,61	5,4	9,75	106	0,02	0,01	0,14	94,48	0,33
		4									
		9									
	Суммарный объем блюд:	353									
	<u>Второй завтрак</u>										
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
	<u>Обед</u>										
сб.№1, рец.№11, сб.№2, рец.№107	Рассольник домашний на мясном бульоне	150	2,85	3,312	9,33	81,99	0,084	0,09	7,01	39,32	0,66
сб.№1, рец.№5/8	Плов из отварного мяса говядины	180	13,32	13,14	33,12	298,8	0	0,18	0,9	20,7	1,98
сб.№3, 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.№2, рец.№375	Компот из свежих ягод	150	0,22	0,09	16,61	68,1	0,006	0,0075	19,35	14,385	0,338
сб.№2, рец.№372	Хлеб пшеничный	15,8	1,24	0,15	7,63	37,13	0,025	0,009	0	3,63	0,316
сб.№2, рец.№0	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0,024	0	10,5	1,17
	Суммарный объем блюд:	555,8									
	<u>Уплотненный полдник</u>										
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.№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	15,8	1,24	0,15	7,63	37,13	0,025	0,009	0	3,63	0,316
сб.№4, 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:	405,8									
	Итого:		65,23	59,992	174,97	1511,34	115,177	1,5625	36,276	800,835	11,064

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	Ca	Fe
	<u>Завтрак</u>										
сб.№1, рец.№110	Омлет натуральный с маслом	80	7,21	10,01	1,79	125	0,04	0,03	0,39	63,98	0,96
сб.№2, рец.№392	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0	0,02	8	0,19
сб.№3, рец.№2	Бутерброд с повидлом	20	1,54	0,16	13,16	61	0,02	0	0,01	4,6	0,27
		5									
	Суммарный объем блюд:	255									
	<u>Второй завтрак</u>										
сб.№2, рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	<u>Обед</u>										
сб.№8, рец.№263	Суп "Крестьянский"	150	1,38	4,64	9,25	84,35	0,03	0,02	11	25,9	0,47
сб.№1, рец.№134	Котлеты, биточки, шницели рыбные	70	6,83	3,81	24,8	99,75	0,05	0,08	0,37	38,59	0,77
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	110	2,03	3,49	12,04	94,66	0,08	0,06	11,96	30,78	0,7
сб.№1, рец.№22	Салат из отварной свеклы с чесноком	30	0,41	2,27	2,27	32,5	0	0,02	2,25	9,93	0,37
сб.№4, рец.№378	Кисель из фруктово-ягодного концентрата	150	0,08	0,036	23,51	94,68	9,68	0,13	0,0018	0,0036	1,64
сб.№2, рец.№372	Хлеб пшеничный	15,8	1,24	0,15	7,63	37,13	0,025	0,009	0	3,63	0,316
сб.№2, рец.№0	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0,024	0	10,5	1,17
	Суммарный объем блюд:	580,8									
	<u>Уплотненный полдник</u>										
сб.№6, рец.№1	Оладьи со сгущенным молоком	60	5,15	6,72	30,21	200,9	0,06	0,45	0,84	40,57	0,64
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	150	4,35	3,75	7,2	81	0,06	0,225	1,95	180	0,15
	Суммарный объем блюд:	310									
	Итого:		33,38	37,186	169,97	1094,67	10,166	1,138	48,792	448,484	12,24

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
	<u>Завтрак</u>										
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	30	0,24	0,03	0,753	4,2	0,013	0,013	3	6,9	0,18
сб.№2, рец.№395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
сб.№3, рец.№1	Бутерброд с маслом сливочным	20	1,54	3,46	9,75	78	0,02	0,02	0	4,48	0,23
		4									
	Суммарный объем блюд:	354									
	<u>Второй завтрак</u>										
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
	<u>Обед</u>										
сб.№1, рец.№36	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	150	3,22	2,92	13,13	79,2	0,12	0,04	3,62	21,33	0,77
сб.№1, рец.№144	Рыба тушеная, с овощами	70	6,7	3,47	30,32	70,88	0,05	0,07	2,77	26,33	0,54
сб.№4, рец.№317	Макаронные изделия	110	3,67	3,01	17,63	112	0,03	0,017	0	3,24	0,73
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.№9	Салат из отварной моркови с чесноком	30	0,35	0,25	1,58	27,99	0,013	0,013	1,059	12,9	0,15
сб.4, рец.№376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,002	0,004	0,3	23,86	0,93
сб.№2, рец.№372	Хлеб пшеничный	15,8	1,24	0,15	7,63	37,13	0,025	0,009	0	3,63	0,316
сб.№2, рец.№0	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0,024	0	10,5	1,17
	Суммарный объем блюд:	580,8									
	<u>Уплотненный полдник</u>										
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.№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:	400									
	Итого:		37,793	31,066	224,563	1249,077	94,97	0,85	42,849	313,133	15,236

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	Ca	Fe
	<u>Завтрак</u>										
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.№391,392	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повид	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0	0,02	8	0,19
сб.№3, рец.№2	Бутерброд с повидлом	20	1,54	0,16	13,16	61	0,02	0	0,01	4,6	0,27
		5									
	Суммарный объем блюд:	375									
	<u>Второй завтрак</u>										
сб.№2, рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	<u>Обед</u>										
сб.№1, рец.№27	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	150	2,11	3,59	5,87	70,26	0,03	0,01	5,85	25,9	0,65
сб.№4, рец.№313	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,73	4,06	25,76	162	0,13	0,07	0	9,88	3,04
сб.№1, рец.№152	Гуляш	60	4,5	5,7	1,85	123,6	0,03	0,02	0,06	2,84	0,14
сб.№1, рец.№38	Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	30	1,5	0,006	2,49	16,5	0,09	0,05	3	7,8	0,21
сб.№5, рец.№282	Напиток лимонный	150	0,11	0,01	18,32	72	0	0	4,8	5,16	0,12
сб.№2, рец.№372	Хлеб пшеничный	15,8	1,24	0,15	7,63	37,13	0,025	0,009	0	3,63	0,316
сб.№2, рец.№0	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0,024	0	10,5	1,17
	Суммарный объем блюд:	545,8									
	<u>Уплотненный полдник</u>										
сб.№1, рец.№205	Макаронные изделия отварные с маслом	110	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	150	4,35	3,75	7,2	81	0,06	0,225	1,95	180	0,15
	Суммарный объем блюд:290	180									
	Итого:		36,51	31,716	166,15	1152,25	0,657	0,696	26,59	468,94	11,3

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.№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	150	3,15	2,75	12,96	89	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
сб.№3, рец.№101	Бутерброд с молоком сгущенным	20	2,24	1,01	15,27	81	0,03	0,02	0,1	34,7	0,24
		10									
	Суммарный объем блюд:	380									
	Второй завтрак										
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
	Обед										
сб.3, рец.№101	Суп "Харчо", с мясом птицы	150	2,94	3,675	12,63	90,66	0,06	0,02	5,34	5,13	0,72
сб.1, 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.№1, рец.№200	Капуста тушеная	110	2,008	3,767	6,758	73	0,033	0,017	12,2	55,383	0,8
сб.№2, рец.№33	Салат из свеклы	30	0,4275	1,827	2,508	28,17	0,0057	0,0114	2,85	10,545	0,399
сб.№4, рец.№378	Кисель из фруктово-ягодного концентрата	150	0,08	0,036	23,51	94,68	9,68	0,13	0,0018	0,0036	1,64
сб.№2, рец.№372	Хлеб пшеничный	15,8	1,24	0,15	7,63	37,13	0,025	0,009	0	3,63	0,316
сб.№2, рец.№0	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0,024	0	10,5	1,17
	Суммарный объем блюд:	535,8									
	Уплотненный полдник										
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	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012	0	4,6	0,4
сб.№4, 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:	210									
	Итого:		39,2695	37,005	156,307	1116,34	124,889	1,1024	26,4958	531,751	11,069

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.№1, рец.№248	Запеканка из творога	120	21,048	14,46	20,58	296,4	0,06	0,312	0,288	176,76	0,828
сб.№4, рец.№350	с молочным соусом	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,015	0,035	0,16	31,355	0,085
сб.№2, рец.№392	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0	0,02	8	0,19
сб.№3, рец.№1	Бутерброд с маслом сливочным	20 4	1,54	3,46	9,75	78	0,02	0,02	0	4,48	0,23
	Суммарный объем блюд:	344									
	Второй завтрак										
сб.№2, рец.№368	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Обед										
сб.№4, рец.№73	Рассольник	150	0,97	3,04	6,56	62	0,052	0,031	4,52	14,04	0,51
сб.№1, рец.№153	Жаркое по-домашнему	150	5,63	3,98	11	170,45	0,1	0,02	6,13	44,28	0,73
сб.№1, рец.№93	Икра кабачковая	45	0,54	2,12	3,47	35,1	0,02	0,02	4,32	14,4	0,19
сб.4, рец.№376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,0015	0,004	0,3	23,86	0,93
сб.№2, рец.№372	Хлеб пшеничный	15,8	1,24	0,15	7,63	37,13	0,025	0,009	0	3,63	0,316
сб.№2, рец.№0	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0,024	0	10,5	1,17
	Суммарный объем блюд:	540,8									
	Уплотненный полдник										
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	60	7,752	4,014	32,25	196,97	0,01	0,07	1,11	33,09	0,55
сб.№1, рец.№255	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	0,06	0,225	1,95	180	0,15
	Суммарный объем блюд:	210									
	Итого:		53,43	45,609	180,83	1420,75	0,5675	0,87	30,748	758,855	8,629

День: 10 Ясли											
№ГК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<u>Завтрак</u>										
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	150	2,34	2	10,63	70	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
сб.№3, рец.№3	Бутерброд с маслом и сыром	20									
		4	3,61	5,4	9,75	106	94,48	0,33	0,02	0,01	0,14
		9									
	Суммарный объем блюд:	383									
	<u>Второй завтрак</u>										
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
	<u>Обед</u>										
сб.№2, рец.№108, №80	Суп картофельный с крупой на бульоне из кур или индеек	150	2,34	1,97	10,74	69,49	0,083	0,099	5,2	29,43	54,02
сб.№1, рец.№200	Капуста, тушенная с мясом	170	7,65	6,375	6,256	216,75	0,0425	0,043	16,15	60,401	0,765
сб.№4, рец.№32	Салат из свеклы с изюмом и курагой	30	0,465	1,83	4,09	34,62	0,009	0,014	2,32	9,78	0,42
сб.№4, рец.№372	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0,007	0,006	1,29	10,86	0,0075
сб.№2, рец.№372	Хлеб пшеничный	15,8	1,24	0,15	7,63	37,13	0,025	0,009	0	3,63	0,316
сб.№2, рец.№0	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0,024	0	10,5	1,17
	Суммарный объем блюд:	545,8									
	<u>Уплотненный полдник</u>										
сб.№3, 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.№3, рец.№151	Картофель запеченный в сметанном соусе	110	2,30	3,8	11,4	93	0,12	0,09	20,36	4,6	1,07
сб.№2, рец.№372	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012	0	4,6	0,4
сб.№4, 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	280									
	Итого:		35,175	33,461	145,379	1135,59	189,3155	1,026	53,77	519,951	62,02

Согласовал: руководитель СП "Детский сад" ГБОУ СОШ с.Усолье _____ Рускина Л.В.

**Анализ выполнения норм физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах
для детей возрастной группы от 1 до 3-х 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	35,38	42,37	155,52	1168,25	2,783	0,815	39,64	693,53	7,8735
2 день	37,3	34,622	177,51	1183,41	104,698	0,995	47,4918	536,0336	13,196
3 день	44,6057	47,3036	179,517	1386,07	0,49593	0,739	34,8877	673,75	8,5131
4 день	65,23	59,992	174,973	1511,34	115,177	1,5625	36,276	800,835	11,064
5 день	33,38	37,186	169,97	1094,67	10,166	1,138	48,7918	448,4836	12,236
6 день	37,793	31,066	224,563	1249,077	94,9702	0,85	42,849	313,133	15,236
7 день	36,51	31,716	166,15	1152,25	0,657	0,696	26,59	468,94	11,3
8 день	39,2695	37,005	156,307	1116,34	124,8887	1,1024	26,4958	531,7506	11,069
9 день	53,43	45,609	180,83	1420,75	0,5675	0,87	30,748	758,855	8,629
10 день	35,175	33,461	145,379	1135,59	189,3155	1,0255	53,77	519,951	62,0195
Среднее значение за 10 дней	418,073	400,331	1730,719	12417,747	643,719	9,793	387,540	5745,262	161,136
Среднее значение в день	41,807	40,033	173,072	1241,775	64,372	0,979	38,754	574,526	16,114

Пояснение: СанПиН 2.4.3648-20

Для детей возрастной группы от 1 до 3-х лет с 12-ти часовым пребыванием среднесуточная норма калорийности составляет 1170 кКал.

При составлении меню допустимы отклонения от нормы $\pm 5\%$, в результате интервал среднесуточной калорийности для яслей находится в пределах от 1111,5 кКал до 1228,5 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 1 до 3-х 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	35,38	42,37	155,52	1168,25	2,783	0,815	39,64	693,53	7,8735
2 день	37,3	34,622	177,51	1183,41	104,698	0,995	47,4918	536,0336	13,196
3 день	44,6057	47,3036	179,517	1386,07	0,49593	0,739	34,8877	673,75	8,5131
4 день	65,23	59,992	174,973	1511,34	115,177	1,5625	36,276	800,835	11,064
5 день	33,38	37,186	169,97	1094,67	10,166	1,138	48,7918	448,4836	12,236
6 день	37,793	31,066	224,563	1249,077	94,9702	0,85	42,849	313,133	15,236
7 день	36,51	31,716	166,15	1152,25	0,657	0,696	26,59	468,94	11,3
8 день	39,2695	37,005	156,307	1116,34	124,8887	1,1024	26,4958	531,7506	11,069
9 день	53,43	45,609	180,83	1420,75	0,5675	0,87	30,748	758,855	8,629
10 день	35,175	33,461	145,379	1135,59	189,3155	1,0255	53,77	519,951	62,0195
Среднее значение за 10 дней	418,073	400,331	1730,719	12417,747	643,719	9,793	387,540	5745,262	161,136
Среднее значение в день	41,807	40,033	173,072	1241,775	64,372	0,979	38,754	574,526	16,114

Пояснение: СанПиН 2.4.3648-20

Для детей возрастной группы от 1 до 3-х лет с 12-ти часовым пребыванием среднесуточная норма калорийности составляет 1170 кКал.

При составлении меню допустимы отклонения от нормы $\pm 5\%$, в результате интервал среднесуточной калорийности для яслей находится в пределах от 1111,5 кКал до 1228,5 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.

