

Утверждаю.

Директор ГБОУ ООШ с. Коноваловка.

Соболева М.Г.

2021 г.



## **Циклическое десятидневное меню**

**для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,**

посещающих структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения

Самарской области основной общеобразовательной школы имени Героя Советского Союза М.М.Медведева

с.Коноваловка муниципального района Борский Самарской области

**в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
Завтрак:	Омлет натуральный.	110	13,60	11,07	3,93	159,78	1,0	4.2
	Хлеб пшеничный.	30	2,38	0,30	14,50	70,5	0	6.6
	Бутерброд с маслом.	60	3,27	11,17	19,50	181,33	0	6.2
	Чай с сахаром.	200	0,002	0	13,56	50,4	0	5.4
	Апельсин	30	0,9	0,2	8,1	64,0	26,6	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>430</b>	<b>19,25</b>	<b>22,54</b>	<b>51,49</b>	<b>526,01</b>	<b>1,0</b>	
2ой завтрак	Ряженка.	50	1,45	1,25	2,0	25,0	0,35	5.11
Обед:	Суп картофельный с рыбой.	180	2,85	2,94	16,28	149,12	5,58	1.2
	Гуляш из курицы.	70	14,04	15,5	19,41	187,32	0	2.16
	Отварные макаронные изделия.	130	5,0	0,75	67,2	217,44	0	2.3
	Компот из свежих яблок.	180	0,4	0,3	25,2	107,9	0,36	5.10
	Хлеб пшеничный.	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	6.6
	Хлеб ржаной.	50	3,30	0,61	16,70	87,0	0	6.7
	<b>Итого зам обед:</b>	<b>630</b>	<b>26,17</b>	<b>20,3</b>	<b>154,45</b>	<b>795,78</b>	<b>5,94</b>	
Полдник:	Каша геркулесовая молочная жидкая.	160	5,17	6,21	23,25	194,59	1,4	3.2
	Хлеб пшеничный.	30	2,38	0,30	14,50	70,5	0	6.6
	Кофейный напиток на молоке.	200	2,95	2,41	15,96	212,22	1,7	5.3
		390						
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>11,4</b>	<b>11,12</b>	<b>53,71</b>	<b>477,31</b>	<b>29,7</b>	
<b>Итого за 2 день:</b>			<b>60,27</b>	<b>60,21</b>	<b>261,65</b>	<b>1824,1</b>	<b>36,99</b>	





Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
Завтрак:	Суп молочный с пшеном.	140	4,9	6,7	12,86	162,5	0,72	1.11
	Бутерброд с маслом, сыром.	60	6,68	7,45	14,56	211,10	0,11	6.4
	Хлеб пшеничный.	30	2,38	0,30	4,50	70,5	0	6.6
	Кофейный напиток на молоке.	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	5.3
	Апельсин	30	0,004	0,09	3,12	13,8	1,5	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>440</b>	<b>16,82</b>	<b>16,95</b>	<b>49,4</b>	<b>558,9</b>	<b>6,0</b>	
2-ой завтрак	Снежок.	50	1,5	2,0	2,1	32	0,15	5.5
Обед:	Суп вермишелевый с курицей, со сметаной	180	9,97	13,78	16,23	211,68	0,32	1.13
	Котлеты из курицы	70	9,50	12,64	9,73	170,68	0,51	
	Гороховое пюре	130	17,58	8,5	40,99	201,09		
	Компот из сухофруктов + С витаминизация	180	0,4	0,018	25,0	101,7	0,36	5.7
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	6.6
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,61	16,70	87,00	0	6.7
	<b>Итого за обед:</b>	<b>630</b>	<b>42,33</b>	<b>35,75</b>	<b>118,31</b>	<b>819,15</b>	<b>1,19</b>	
Полдник:	Овощи тушеные	140	8,26	6,66	14,71	130,91	0	2,17
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	4,50	70,5	0	6.6
	Рогалик	60	6,69	8,42	52,35	217,56	0	4.4
	Чай с сахаром.	200	0,002	0	13,56	50,4	0	5.4
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>450</b>	<b>17,33</b>	<b>15,38</b>	<b>85,12</b>	<b>469,37</b>	<b>0,27</b>	
	<b>Итого за 4 день:</b>		<b>62,97</b>	<b>62,86</b>	<b>262,47</b>	<b>1820,23</b>	<b>20,25</b>	













Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
Завтрак:	Каша перловая молочная жидкая.	140	5,02	5,38	24,59	166,37	6,49	3.8
	Бутерброд с маслом ,сыром	60	6,68	7,45	14,56	211,10	0,11	6.4
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	4,50	70,5	0	6.6
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,13	152,84	0,97	5.1
	Яблоко.	30	0,16	0,16	3,92	17,6	4,0	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>440</b>	<b>19,67</b>	<b>18,98</b>	<b>66,9</b>	<b>614,61</b>	<b>9,07</b>	
2-ой завтрак	Кефир.	<b>50</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>2,0</b>	<b>18,67</b>	<b>0,4</b>	5.12
Обед:	Суп картофельный с курицей, гренками, со сметаной	180	7,6	10,86	13,33	147,83	8,78	1.15
	Плов из отварной курицы	200	15,26	14,43	71,69	367,0	1,01	2.12
	Лимонный напиток	180	0,002	0	13,56	0,54	10,32	5.9
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	6.6
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,61	16,70	87,00	0	6.7
	<b>Итого за обед:</b>	<b>630</b>	<b>27,74</b>	<b>26,1</b>	<b>124,94</b>	<b>649,37</b>	<b>20,11</b>	
Полдник:	Овощное рагу	140	5,26	6,66	14,71	130,91	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	4,50	70,5	0	6.6
	Ватрушка с повидлом.	60	5,7	10,1	41,0	268,1	0,05	4.7
	Чай с сахаром.	180	0,002	0	7,56	50,4	0,54	5.4
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>410</b>	<b>13,34</b>	<b>17,06</b>	<b>67,77</b>	<b>519,91</b>	<b>1,04</b>	
	<b>Итого за 9 день:</b>		<b>62,25</b>	<b>62,64</b>	<b>261,61</b>	<b>1802,56</b>	<b>30,62</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями.	160	5,85	6,81	19,99	219,17	1,0	1.12
	Хлеб пшеничный.	40	3,16	0,4	19,32	94	0	6.6
	Кофейный напиток на молоке.	200	3,17	2,68	15,96	235,8	1,17	5.3
	Апельсин	30	0,004	0,09	3,12	13,8	1,5	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>440</b>	<b>12,34</b>	<b>10,05</b>	<b>59,19</b>	<b>566,57</b>	<b>6,17</b>	
2-ой завтрак	Ряженка.	50	1,5	2,0	2,1	32	0,15	5.11
Обед:	Борщ с курицей, со сметаной.	180	9,97	13,78	10,23	122,68	13,32	1.13
	Биточки из кур.	70	8,8	9,76	8,29	102,1	0,2	2.14
	Каша гречневая.	100	3,35	7,47	17,94	159,42	0,7	2.13
	Соус овощной	30	0,62	1,56	3,04	31,88	2,03	2.15
	Компот из сухофруктов + С витаминизация	180	0,4	0,018	18,25	101,7	0,3	5.7
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	6.6
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,61	16,70	87,00	0	6.7
	<b>Итого за обед:</b>	<b>650</b>	<b>29,6</b>	<b>33,60</b>	<b>93,77</b>	<b>698,78</b>	<b>16,55</b>	
Полдник:	Картофель, запеченный под омлетом.	140	5,2	3,9	17,1	239,0	0	
	Сырники из творога с повидлом	60\20	12,76	12,27	75,82	234,08	0,21	4.3
	Чай с лимоном	180	0,002	0	13,56	50,4	2	5.6
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>400</b>	<b>17,96</b>	<b>16,27</b>	<b>106,48</b>	<b>523,48</b>	<b>0,21</b>	
	<b>Итого за 10 день:</b>		<b>61,4</b>	<b>61,92</b>	<b>261,54</b>	<b>1820,83</b>		
	<b>Итого за весь период:</b>		<b>618,89</b>	<b>622,15</b>	<b>2616,21</b>	<b>17977,23</b>		
	<b>Среднее значение за период:</b>		<b>61,89</b>	<b>62,22</b>	<b>261,21</b>	<b>1797,73</b>		