C=RU, O=ГБОУ ООШ с.Заплавное, CN=Самбольский И_Л_, E=borskoeovo@yandex.ru
место подписания
2022-06-20 16:13:16

Утверждаю

Директор ГБОУ ООШ с.Заплавное

_____ И.Л. Самбольский

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих структурное подразделение ГБОУ ООШ с.Заплавное – Детский сад с.Заплавное

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			
День 1								
Завтрак:	Каша пшенная молочная жидкая.	170	3,24	4,28	27,16	184,38	0,89	3.1
	Хлеб пшеничный.	30	2,38	0,30	14,50	70,5	0	6,6
	Яблоко	30	0,16	0,16	3,92	17,6	4,0	
	Какао на молоке.	200	6,2	6,4	22,37	212,83	1,08	7.1
	Итого за завтрак	**430**	**11,98**	**11,14**	**67,95**	**485,31**	**5,97**	
2-завтрак	Снежок.	**50**	**1,5**	**2,0**	**2,1**	**32**	**0,15**	5.5
Обед:	Щи с курицей, со сметаной.	180	9,36	11,81	58,76	205,78	15,81	1.4
	Суфле рыбное.	130	15,85	17,39	7,92	211,19	1,36	2.5
	Тушёная свёкла.	70	1,12	2,1	5,84	107,98	0,9	2.6
	Компот из сухофруктов + С витаминизация	180	0,4	0,018	28,0	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	87,0	0	6.7
	Итого за обед	**630**	**31,61**	**32,13**	**126,88**	**760,65**	**18,43**	
Полдник:								
	Картофель тушёный в молоке.	140	9,7	8,57	12,2	199,32	10,48	2,18
	Хлеб пшеничный.	30	2,38	0,30	13,50	70,5	0	6,6
	Булочка дорожная.	60	4,08	7,18	26,07	217,20	0	4.1
	Чай с сахаром.	180	0,002	0	13,56	50,4	0	5.4
	Итого за полдник	**410**	**16,16**	**16,05**	**65,33**	**537,42**	**10,48**	
	Итого за 1 день:		**61,25**	**61,32**	**262,26**	**1815,38**	**35,03**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
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	
	Итого за завтрак:	**430**	**19,25**	**22,54**	**51,49**	**526,01**	**1,0**	
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
	Итого зам обед:	**630**	**26,17**	**20,3**	**154,45**	**795,78**	**5,94**	
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						
	Итого за полдник:		**11,4**	**11,12**	**53,71**	**477,31**	**29,7**	
	Итого за 2 день:		**60,27**	**60,21**	**261,65**	**1824,1**	**36,99**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак:	Каша рисовая молочная жидкая	160	2,53	1,23	18,2	249,05	0,19	3.3
	Хлеб пшеничный	40	3,17	0,4	19,32	94	0	6.6
	Какао на молоке.	180	6,2	6,4	22,37	236,83	1,08	7.1
	Банан	30	0,45	0,2	18,4	38,5	4,0	
	Итого за завтрак:	**440**	**15,17**	**19,20**	**79,39**	**618,83**	**1,97**	
2-ой завтрак	Кефир.	**50**	**1,5**	**0,5**	**2,0**	**18,67**	**0,4**	5.12
Обед:	Суп гороховый с курицей.	180	6,15	12,43	16,51	221,69	3,83	1.3
	Картофель тушёный с курицей.	200	12,8	14,93	61,0	327,24	30,69	2.4
	Лимонный напиток	180	0,002	0	13,56	0,54	10,32	5.9
	Хлеб пшеничный	40	3,17	0,4	19,32	94	0	6.6
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,61	16,70	87,0	0	6.7
	Итого за обед:	**650**	**25,42**	**28,37**	**127,09**	**730,47**	**44,84**	
Полдник:	Лапшевник с творогом	160	20,34	14,33	36,77	380,15	0,27	4,6
	Чай с сахаром.	200	0,004	0	15,17	56,4	0	5.4
	Итого за полдник:	**350**	**20,34**	**14,53**	**51,94**	**436,55**	**4,27**	
	Итого за 3день:		**62,43**	**62,6**	**260,42**	**1804,52**	**51,23**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
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	191,0	1,17	5.3
	Яблоко	30	0,16	0,16	3,92	17,6	4,0	
	Итого за завтрак:	**440**	**16,97**	**17,02**	**50,2**	**652,7**	**6,0**	
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
	Перловая каша с курицей, с овощами.	200	11,92	13,85	57,46	218,78	0,73	2.17
	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
	Итого за обед:	**630**	**27.17**	**28,46**	**125,05**	**666,16**	**13,83**	
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
	Итого за полдник:	**450**	**17,33**	**15,38**	**85,12**	**469,37**	**0,27**	
	Итого за 4 день:		**62,97**	**62,86**	**262,47**	**1820,23**	**20,25**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:	Каша гречневая молочная жидкая.	180	6,29	7,38	22,5	200,15	0,81	3.4
	Хлеб пшеничный.	40	3,17	0,4	19,32	94	0	6.6
	Какао на молоке.	200	6,2	6,4	22,37	212,83	1,08	5.1
	Банан	30	0,45	0,2	18,4	38,5	4,0	7,2
	Итого за завтрак:	**480**	**18,93**	**25,35**	**83,69**	**688,31**	**1,89**	
2-ой завтрак	Ряженка.	**50**	**1,45**	**1,25**	**2,0**	**25,0**	**0,35**	5.11
Обед:	Суп с клёцками, курицей, со сметаной.	144	1,77	9,08	26,34	156,6	4,75	1.5
	Клёцки.	36	2,27	2,32	21,42	108,22	0	1.5.1
	Ленивые голубцы с курицей.	200	12,52	11,84	32,63	287,4	7,35	2.7
	Компот из свежих яблок	180	0,61	0,25	18,67	79,0	0,36	5.10
	Хлеб пшеничный	40	3,17	0,4	19,34	94,0	0	6.6
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,61	16,70	87,00	0	6.7
	Итого за обед:	**650**	**23,64**	**24,50**	**135,10**	**812,22**	**12,46**	
Полдник:	Запеканка из творога с маслом, сахаром.	180	17,76	12,1	27,28	325,290	0,24	4.5
	Чай с лимоном.	200	0,3	0	14,11	56,4	2	5.6
	Итого за полдник:	**360**	**18,12**	**12,26**	**41,59**	**303,59**	**6,24**	
	Итого за 5 день:		**62,14**	**63,36**	**262,28**	**1829,12**	**20,94**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак:	Каша манная молочная жидкая.	160	4,99	5,23	31,65	192,12	0,77	3.6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	6.6
	Апельсин	30	0,004	0,09	3,12	13,8	1,5	
	Кофейный напиток на молоке.	200	3,17	2,68	15,96	212,22	1,17	5.3
	Итого за завтрак:	**400**	**14,59**	**19,48**	**86,43**	**678,67**	**1,94**	
2-ой завтрак	Кефир.	**50**	**1,5**	**0,5**	**2,0**	**18,67**	**0,4**	5.12
Обед:	Суп крестьянский с курицей, со сметаной.	180	11,76	12,63	17,75	218,25	6,11	1.10
	Рыбные биточки.	70	10,59	9,47	14,76	117,15	5,46	2.18
	Картофельное пюре	130	4,81	5,17	30,97	179,58	3,21	2.10
	Компот из сухофруктов + С витаминизация	180	0,4	0,018	25,0	101,7	0,36	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
	Итого за обед:	**650**	**34,02**	**28,30**	**124,5**	**797,68**	**15,14**	
Полдник:	Макароны, запеченные с яйцом.	180	10,04	10,48	31,04	263,57	0,43	5,0
	Чай с сахаром.	200	0,002	0	13,56	50,4	0	5.4
	Итого за полдник:	**380**	**10,05**	**10,57**	**47,72**	**313,97**	**1,93**	
	Итого за 6 день:		**60,16**	**60,25**	**260,65**	**1808,99**	**19,41**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:	Омлет натуральный.	110	13,60	11,07	3,93	159,78	0,2	4.2
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	4,50	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
	Яблоко.	30	0,16	0,16	3,92	17,6	4,0	
	Итого за завтрак	**430**	**19,25**	**22,54**	**41,49**	**479,61**	**0,2**	
2-ой завтрак	Ряженка	**50**	**1,9**	**3,0**	**2,8**	**34,1**	**0,16**	5.11
Обед:	Суп – уха из свежей рыбы	180	7,3	9,5	45,3	150,3	12,15	2.14
	Капуста тушеная с курицей	200	12,46	10,86	35,65	187,89	0,6	2.19
	Компот из свежих яблок	180	0,4	0,3	25,2	97,9	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	87,00	0	6.7
	Итого за обед	**630**	**25,04**	**21,47**	**132,51**	**570,09**	**13,11**	
Полдник:	Каша «Дружба» молочная жидкая	160	6,9	5,23	31,65	219,57	0,77	3.5
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	4,50	70,5	0	6.6
	Какао на молоке.	200	6,2	6,4	22,37	236,48	1,08	5.1
	Итого за полдник:	**390**	**18,68**	**18,09**	**84,92**	**526,55**	**1,74**	
	Итого за 7 день:		**64,87**	**65,1**	**261,72**	**1610,35**	**15,32**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Каша ячневая молочная жидкая.	170	3,50	4,31	27,76	197,33	0,4	3.7
	Хлеб пшеничный.	40	3,17	0,4	19,32	94	0	6.6
	Кофейный напиток на молоке.	200	3,17	2,68	15,96	212,22	1,17	5.3
	Бананы	30	0,45	0,2	18,4	38,5	4,0	
	Итого за завтрак:	**440**	**12,95**	**14,19**	**89,44**	**681,55**	**1,57**	
2-ой завтрак	Снежок.	**50**	**1,5**	**0,5**	**2,0**	**18,67**	**0,4**	5.13
Обед:	Щи с курицей, со сметаной.	180	7,36	10,81	24,76	205,78	15,81	1.4
	Жаркое по- домашнему с курицей	200	9,6	15,85	34,95	277,66	8,28	2.1
	Компот из сухофруктов + С витаминизация	180	0,61	0,25	18,67	79,0	0,3	5.7
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	0	6.6
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,61	16,70	87,00	0	6.7
	Итого за обед:	**650**	**24,13**	**27,92**	**114,4**	**743,44**	**24,39**	
Полдник:	Запеканка из творога с маслом, сахаром	160	22,56	19,28	24,01	395,2	0,34	4.5
	Чай с сахаром.	180	0,002	0	13,56	50,4	0	5.4
	Итого за полдник:	**350**	**22,57**	**19,28**	**55,97**	**434,7**	**4,34**	
	Итого за 8 день:		**61,15**	**61,89**	**261,81**	**1878,36**	**30,7**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
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
	Апельсин	30	0,004	0,09	3,12	13,8	1,5	
	Итого за завтрак:	**440**	**19,67**	**18,98**	**66,9**	**614,61**	**9,07**	
2-ой завтрак	Кефир.	**50**	**1,5**	**0,5**	**2,0**	**18,67**	**0,4**	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
	Итого за обед:	**630**	**27,74**	**26,1**	**124,94**	**649,37**	**20,11**	
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
	Итого за полдник:	**410**	**13,34**	**17,06**	**67,77**	**519,91**	**1,04**	
	Итого за 9 день:		**62,25**	**62,64**	**261,61**	**1802,56**	**30,62**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
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
	Яблоко.	40	0,16	0,16	3,92	17,6	4,0	7.1
	Итого за завтрак:	**440**	**12,34**	**10,05**	**59,19**	**566.57**	**6,17**	
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
	Итого за обед:	**650**	**29,6**	**33,60**	**93,77**	**698,78**	**16,55**	
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
	Итого за полдник:	**400**	**17,96**	**16,27**	**106,48**	**523,48**	**0,21**	
	Итого за 10 день:		**61,4**	**61,92**	**261,54**	**1820.83**		
	Итого за весь период:		**618,89**	**622,15**	**2616,21**	**17977,23**		
	Среднее значение за период:		**61,89**	**62,22**	**261,21**	**1797,73**		