

Утверждаю

Директор ГБОУ ООШ с.Заплавное
_____ Л.С. Гусева

Гусева
Людмила
Сергеевна

Сергеевна Людмила Сергеевна
ОИЕ С-Р/И, ОИ-Директор, ОИ-ГБОУ ООШ
с.Заплавное, СТ-Гусева Людмила
Сергеевна, Е-м sergova_ludmila@mail.ru
Оформлено и подписано этим документом
Министерством: с. Заплавное,
Дата: 20/04/2018 13:43:59-0400
Food Builder Версия: 10.0.1

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 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	100	0,9	0,2	8,1	64,0	26,6	
	Итого за завтрак:	400	19,25	22,54	51,49	526,01	1,0	
2ой завтрак	Ряженка.	100	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:		1420	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 4								
Завтрак:	Суп молочный с пшеном.	200	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	100	0,16	0,16	3,92	17,6	4,0	
	Итого за завтрак:	470	16,97	17,02	50,2	652,7	6,0	
2-ой завтрак	Снежок.	100	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:		1550	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 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	100	0,004	0,09	3,12	13,8	1,5	
	Итого за завтрак:	510	19,67	18,98	66,9	614,61	9,07	
2-ой завтрак	Кефир.	100	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:	1550	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.	100	0,16	0,16	3,92	17,6	4,0	7.1
	Итого за завтрак:	500	12,34	10,05	59,19	566,57	6,17	
2-ой завтрак	Ряженка.	100	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:	1550	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		