

Утверждаю:

Директор
МБОУ "Дороховская СОШ"
О.И. Мартынова

Приказ № 71/6-Д
" 31 " августа 20 21 г.

Примерное десятидневное меню
для организации питания детей, посещающих с 10,5 часовым пребыванием
филиал МБОУ "Дороховская СОШ" "Дороховский детский сад "Колосок"" Назаровского района, с. Дорохово
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

Возрастная категория: от 3 - 7 лет

Сезон: Весенне-зимний

Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
1 день												
Завтрак												
Сб.2020	54-16к	Каша "Дружба"	200	4.90	6.90	24.60	179.90	0.10	0.20	0.80	136.00	1.00
Сб.2020	54-21гн	Какао с молоком	200	4.60	3.60	12.60	100.40	0.04	0.17	0.68	143.00	1.09
Сб.2020	3	Бутерброд с сыром, с маслом	40\6\11	6.62	14.10	15.25	217.26	0.07	0.08	0.30	142.40	0.96
				16.12	24.601	52.453	497.56	0.21	0.45	1.782	421.4	3.05
Второй завтрак												
Сб.2020	399	Соки фруктовые и ягодные	180	0.90		18.18	76.00	0.02	0.02	3.60	12.60	2.52
				0.9	0	18.18	76	0.02	0.02	3.6	12.6	2.52
Обед												
Сб.2020	54-10с	Суп Крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	1.74	2.27	11.43	73.20	0.08	0.04	6.60	24.00	0.77
Сб.2020	54-17м	Запеканка картофельная с говядиной	150	17.93	15.13	23.64	302.40	0.22	0.21	25.00	32.00	1.00
Сб.2020	376	Кисель из концентрата (смесь)	180	0.40	0.02	25.24	102.72	0.01	0.03	0.36	28.92	1.13
Сб.2020	1	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
Сб.2020	1	Хлеб пшеничный	40	2.53	7.55	14.62	136.00	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
				25.24	25.45	90.77	692.56	0.41	0.34	31.96	103.52	4.14
Уплотнённый полдник												
Сб.2020	54-1т	Запеканка из творога	150	29.50	10.70	22.30	304.20	0.06	0.30	0.29	213.00	0.87
Сб.2020	358, 362	Соус	30	0.27	0.27	32.18	20.79	0.05	0.04	2.70	2.63	0.69
Сб.2020	54-2 гн	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.50	26.80	0.00	0.01	0.04	4.50	0.73
Сб.2020	371	Апельсины с сахаром	100	0.56	0.14	15.23	64.00	0.04	0.02	26.60	24.80	0.10
				1.03	0.41	53.91	111.59	0.09	0.07	29.34	31.93	1.52

		Итого за день		43.29	50.46	215.31	1377.71	0.73	0.88	66.68	569.45	11.23
		среднедневная сбалансированность		0.80	0.94	4						
<u>2 день</u>												
Завтрак												
Сб.2020	54-1о	Омлет натуральный	150	12.70	17.90	3.20	225.20	0.07	0.40	0.30	110.00	2.09
Сб.2020	54-23ГН	Кофейный напиток с молоком	200	3.80	2.90	11.30	86.00	0.03	0.13	0.52	111.00	1.07
Сб.2020	1	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.53	7.55	14.62	136.00	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
Сб.2020	6	Масло сливочное	10	0.08	4.12	0.04	37.40	0.00	0.00	0.00	0.60	0.01
				19.11	32.47	29.16	484.60	0.15	0.56	0.82	230.90	3.79
Второй Завтрак												
Сб.2020	401	Кефир	180	0.90	0.18	17.82	77.40	0.02	0.02	3.60	12.60	2.52
				0.90	0.18	17.82	77.40	0.02	0.02	3.60	12.60	2.52
Обед												
Сб.2020	66	Щи из свежей капусты	200	1.36	3.85	12.54	61.60	0.03	0.03	20.04	50.02	0.66
Сб.2020	54-9М	Жаркое по-домашнему	150	15.00	14.00	12.80	238.00	0.01	0.13	7.15	20.00	2.59
Сб.2020	54-25ХН	Кисель из клюквы	200	0.10	0.00	14.10	56.80	0.00	0.00	1.20	4.80	0.13
Сб.2020	1	Хлеб пшеничный	50	3.04	0.35	19.69	93.76	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
				19.50	18.20	59.13	450.16	0.09	0.19	28.39	84.12	4.00
Полдник												
Сб.2020	54-18к	Суп молочный с рисом	200	4.90	4.50	18.38	133.38	0.05	0.18	0.73	150.00	0.28
Сб.2020	54-4ГН	Чай с молоком и сахаром	200	1.60	1.10	8.70	50.90	0.01	0.07	0.30	57.00	0.77
Сб.2020	1	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.53	7.55	14.62	136.00	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
Сб.2020	368	Яблоко свежее	100	0.44	0.00	9.80	44.00	0.03	0.03	5.00	19.00	2.30
				9.47	13.15	51.50	364.28	0.14	0.31	6.03	235.30	3.97
		Итого за день		48.98	64	157.61	1376.44	0.4	1.076	38.84	562.92	14.28
		среднедневная сбалансированность		1.24	1.62	4						
<u>3 день</u>												
Завтрак												
Сб.2020	54-3Г	Макаронны отварные с сыром	150	7.90	6.80	28.60	207.70	0.05	0.05	0.04	126.00	0.77
Сб.2020	54-23ГН	Кофейный напиток с молоком	200	3.80	2.90	11.30	86.00	0.03	0.13	0.52	111.00	1.07
Сб.2020	2	Бутерброд с повидлом с маслом	50	2.51	3.93	28.88	161.00	0.05	0.03	0.48	10.50	0.69
				14.21	13.63	68.78	454.70	0.13	0.21	1.04	247.5	2.53
Второй Завтрак												
Сб.2020	401	Йогурт	100	5.00	3.20	3.50	68.00	0.04	0.20	0.60	122.00	0.02
				5	3.2	3.5	68	0.04	0.2	0.6	122	0.02
Обед												
Сб.2020	54-6с	Суп картофельный с клёцками	200	4.6	3.2	12.96	99.02	0.06	0.03	9.2	13.6	0.4
Сб.2020	54-12М	Плов с курицей	150	20.44	5.98	25.99	239.30	0.09	0.08	4.00	23.00	2.00

Сб.2020	54-12ХН	Компот из клюквы	200	0.10	0.00	7.10	28.80	0.00	0.00	1.20	2.60	0.12
Сб.2020	1	Хлеб пшеничный	40	2.53	7.55	14.62	136.00	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
Сб.2020	1	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
				30.31	17.21	76.51	581.36	0.25	0.17	14.40	57.80	3.76
Полдник												
Сб.2020	247	Рыба тушенная с овощами	80	14.87	3.85	2.20	74.00	0.05	0.04	1.96	22.10	0.47
	318	Картофель отварной	150	0.10	0.00	9.70	37.00	0.00	0.00	0.00	5.00	1.00
Сб.2020	1	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.53	7.55	14.62	136.00	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
	54-3ГН	Чай с лимоном и сахаром	200	0.30	0.00	6.70	27.90	0.00	0.01	1.16	6.90	0.77
к/к	к/к	Печенье сахарное	30	2.30	2.90	22.30	125.10	0.00	0.00	0.00	8.70	0.60
		Итого за день		51.82	36.94	171.09	1229.16	0.42	0.58	16.04	436	6.91
		среднедневная сбалансированность		1.21	0.86	4						
4 день												
Завтрак												
Сб.2008	189	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	6.07	8.18	27.32	207.24	0.08	0.07	1.32	139.92	1.32
Сб.2020	54-21ГН	Какао с молоком	200	4.60	3.60	12.60	100.40	0.04	0.17	0.68	143.00	1.09
Сб.2020	1	Хлеб пшеничный	50	3.04	0.35	19.69	93.76	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
Сб.2020	6	Масло сливочное	10	0.08	4.12	0.04	37.40	0.00	0.00	0.00	0.60	0.01
				13.79	16.25	59.65	438.80	0.17	0.27	2	292.82	3.04
Второй Завтрак												
Сб.2020	401	Снежок	100	3.22	2.50	4.20	77.40	0.02	0.02	3.60	216.00	0.15
				3.22	2.5	4.2	77.4	0.02	0.02	3.6	216	0.15
Обед												
Сб.2020	58	Свекольник со сметаной	250\2	3.74	1.70	10.18	72.82	0.07	0.05	9.88	3.66	1.33
Сб.2020	246	Рыба припущенная в молоке	80	21.55	5.10	2.53	90.00	0.07	0.06	0.66	36.90	0.41
Сб.2020	54-11Г	Пюре картофельное	150	3.20	5.20	19,8	139.40	0.12	0.11	10.20	39.00	1.03
Сб.2020	95	Напиток лимонный	200	0.18	0.02	41.19	94.58	0.03	0.03	24.75	12.80	0.18
Сб.2020	1	Хлеб пшеничный	40	2.53	7.55	14.62	136.00	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
Сб.2020	1	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
				33.84	20.05	84.36	611.04	0.39	0.31	45.49	110.96	4.19
Полдник												
Сб.2020	54-4Т	Пудинг из творога с яблоками (запечённый)	150	22.70	10.80	15.40	250.40	0.06	0.28	1.59	168.00	1.56
Сб.2020	351	Соус молочный (на сгущенном молоке)	30	1.17	1.74	0.02	1.15	0.01	0.03	4.45	21.90	0.06
Сб.2020	54-2 ГН	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.50	26.80	0.00	0.01	0.04	4.50	0.73
Сб.2020	368	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	8.00	95.00	0.04	0.05	10.00	8.00	0.60
				25.57	13.04	29.92	373.35	0.11	0.37	16.08	202.40	2.95
		Итого за день		76.423	51.84	178.13	1500.59	0.685	0.961	67.17	822.18	10.33

		среднедневная сбалансированность		1.72	1.16	4						
<u>5 день</u>												
<u>Завтрак</u>												
Сб.2020	54-9к	Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	150	6.40	8.50	25.70	204.60	0.15	0.13	0.39	104.00	1.38
Сб.2008	54-2 ГН	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.50	26.80	0.00	0.01	0.04	4.50	0.73
Сб.2020	1	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.53	7.55	14.62	136.00	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
Сб.2008	14	Сыр порционный	10	2.31	2.98	0.00	36.52	0.01	0.02	0.00	176.88	0.20
				11.44	19.03	46.82	403.92	0.21	0.19	0.43	294.68	2.93
<u>Второй Завтрак</u>												
Сб.2020	368	Яблоко свежее	100	0.44	0.00	9.80	44.00	0.03	0.03	5.00	19.00	2.30
				0.44	0.00	9.80	44.00	0.03	0.03	5.00	19.00	2.3
<u>Обед</u>												
Сб.2020	54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.74	4.80	13.62	125.50	0.06	0.52	5.57	21.00	0.71
Сб.2020	54-3	Голубцы с мясом из говядины (ленивые)	160	13.40	12.00	10.20	205.40	0.06	0.10	17.66	52.00	2.16
Сб.2020	54-7ХН	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	19.80	81.00	0.00	0.00	0.02	50.00	0.09
Сб.2020	1	Хлеб пшеничный	40	2.53	7.55	14.62	136.00	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
Сб.2020	1	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
				23.81	24.83	74.08	626.14	0.22	0.68	23.25	141.60	4.20
<u>Полдник</u>												
Сб.2020	54-2Г	Макароны отварные с овощами	150	4.70	6.10	26.50	180.80	0.07	0.03	2.01	19.00	0.89
Сб.2020	1	Сок фруктовый	180	0.90		18.18	76.00	0.02	0.02	3.60	12.60	2.52
к/к	к/к	Печенье сахарное	30	2.30	2.90	22.30	125.10	0.00	0.00	0.00	8.70	0.60
				7.90	9.00	66.98	381.90	0.09	0.05	5.61	40.30	4.01
		Итого за день		43.59	52.86	197.68	1455.96	0.55	0.95	34.29	495.58	13.44
		среднедневная сбалансированность		0.88	1.07	4						
<u>6 день</u>												
<u>Завтрак</u>												
Сб.2020	54-6о	Яйцо варенное	40	4.80	4.00	0.30	56.60	0.02	0.14	0.00	19.00	0.87
Сб.2020	54-23ГН	Кофейный напиток с молоком	200	3.80	2.90	11.30	86.00	0.03	0.13	0.52	111.00	1.07
Сб.2020	3	Бутерброд с сыром, с маслом	40\6\11	6.62	14.10	15.25	217.26	0.07	0.08	0.30	142.40	0.96
				15.22	21.00	26.85	359.86	0.12	0.35	0.82	272.40	2.90
<u>Второй Завтрак</u>												
Сб.2020	401	Ряженка	180	5.22	4.50	7.56	97.20	0.04	0.23	0.54	223.20	0.18
				5.22	4.50	7.56	97.20	0.04	0.23	0.54	223.20	0.18
<u>Обед</u>												
Сб.2020	54-12с	Суп с рыбными консервами	200	7.90	3.84	12.44	115.66	0.06	0.82	5.84	67.00	0.90
Сб.2020	54-3р	Котлета рыбная(минтай)	80	11.20	2.30	6.80	91.50	0.07	0.07	0.13	29.00	0.71

Сб.2020	54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.20	2.47	3.20	39.73	0.01	0.04	0.17	36.66	0.06
Сб.2020	54-7Г	Рис припущенный	150	3.40	5.20	36.50	206.60	0.00	0.00	0.00	17.00	0.80
Сб.2020	54-13ХН	Напиток из шиповника	200	0.60	0.20	15.20	65.30	0.01	0.05	80.00	11.00	0.54
Сб.2020	1	Хлеб пшеничный	40	2.53	7.55	14.62	136.00	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
				26.83	21.56	88.76	654.79	0.20	1.01	86.14	169.96	3.63
Полдник												
Сб.2008	29	Свекла с изюмом	60	0.95	4.00	15.13	96.26	0.03	0.02	4.50	28.65	1.08
Сб.2020	54-1В	пирожок с повидлом	50	8.30	10.40	15.00	185.70	0.03	0.09	0.07	55.00	0.37
Сб.2020	54-4ГН	Чай с молоком и сахаром	200	1.60	1.10	8.70	50.90	0.01	0.07	0.30	57.00	0.77
Сб.2020	368	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	8.00	95.00	0.04	0.05	10.00	8.00	0.60
				12.35	16.00	46.83	427.86	0.11	0.23	14.87	148.65	2.82
		Итого за день		59.62	63.057	170.003	1539.71	0.473	1.82	102.375	814.21	9.529
		среднедневная сбалансированность		1.40	1.48	4						
7 день												
Завтрак												
Сб.2020	54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	150	5.40	4.40	19.90	140.60	0.11	0.14	0.37	84.00	1.76
Сб.2020	54-21ГН	Какао с молоком	200	4.60	3.60	12.60	100.40	0.04	0.17	0.68	143.00	1.09
Сб.2020	1	Хлеб пшеничный	50	3.04	0.35	19.69	93.76	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
Сб.2020	6	Масло сливочное	10	0.08	4.12	0.04	37.40	0.00	0.00	0.00	0.60	0.01
				13.12	12.47	52.23	372.16	0.2	0.34	1.05	236.9	3.48
Второй Завтрак												
Сб.2008	442	Кефир	180	0.90	0.18	17.82	77.40	0.02	0.02	3.60	12.60	2.52
				0.9	0.18	17.82	77.4	0.02	0.02	3.6	12.6	2.52
Обед												
Сб.2020	54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рис)	250	6.18	8.67	22.52	175.32	0.06	0.06	9.63	38.40	0.75
Сб.2020	54-6м	Биточки из говядины	75	13.70	13.10	12.40	221.30	0.05	0.12	0.09	30.00	1.94
Сб.2020	54-9Г	Рагу из овощей	150	2.80	7.40	13.60	133.40	0.07	0.08	12.20	56.00	1.02
Сб.2020	54-7ХН	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	19.80	81.00	0.00	0.00	0.02	50.00	0.09
Сб.2020	1	Хлеб пшеничный	40	2.53	7.55	14.62	136.00	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
Сб.2020	1	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
				28.35	37.20	98.78	825.26	0.28	0.32	21.94	193.00	5.04
Полдник												
Сб.2020	54-6Г	Сырники	100	19.60	5.60	20.60	213.40	0.02	0.20	0.18	138.00	0.54
Сб.2020	351	Соус молочный (на сгущенном молоке)	30	1.17	1.74	0.02	1.15	0.01	0.03	4.45	21.90	0.06
Сб.2020	401	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	8.00	95.00	0.04	0.05	10.00	8.00	0.60
Сб.2020	54-2 ГН	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.50	26.80	0.00	0.01	0.04	4.50	0.73
				2.87	2.24	14.52	122.95	0.05	0.09	14.49	34.40	1.39

		Итого за день		45.238	52.09	183.35	1397.77	0.545	0.761	41.08	476.9	12.43
		среднедневная сбалансированность		0.99	1.14	4						
8 день												
Завтрак												
Сб.2020	54-1Г	Вареники ленивые	155	29.50	10.70	22.30	304.20	0.06	0.30	0.29	213.00	0.87
Сб.2008	54-2 ГН	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.50	26.80	0.00	0.01	0.04	4.50	0.73
Сб.2020	2	Бутерброд с повидлом с маслом	50	2.51	3.93	28.88	161.00	0.05	0.03	0.48	10.50	0.69
				32.21	14.63	57.68	492.00	0.11	0.34	0.81	228	2.29
Второй Завтрак												
Сб.2020	368	Яблоко свежее	100	0.44	0.00	9.80	44.00	0.03	0.03	5.00	19.00	2.30
				0.44	0	9.8	44	0.03	0.03	5	19	2.3
Обед												
Сб.2020	54-8с	Суп картофельный с горохом	250	8.35	5.57	20.35	166.42	0.19	0.07	5.95	33.75	1.85
Сб.2020	54-1М	Бефстроганов из отварной говядины	80	12.00	12.40	2.00	167.50	0.03	0.10	0.36	24.00	1.63
Сб.2020	54-1Г	Макаронны отварные	150	5.40	4.90	32.80	196.80	0.06	0.03	0.00	12.00	12.00
Сб.2020	54-25ХН	Кисель из плодов ягод свежих (клюква, брусника)	200	0.10	0.00	14.10	56.80	0.00	0.00	0.00	4.80	0.13
Сб.2020	1	Хлеб пшеничный	40	2.53	7.55	14.62	136.00	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
Сб.2020	1	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
				31.02	30.90	99.71	801.76	0.38	0.26	6.31	93.15	16.85
Полдник												
Сб.2020	54-4Г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.30	6.30	36.00	233.70	0.21	0.12	0.00	15.00	0.04
Сб.2020	54-2В	Коржик молочный	40	2.60	4.00	21.00	129.90	0.03	0.03	0.02	3.80	0.31
Сб.2020	400	Молоко кипячённое	180	10.96	4.88	9.07	102.00	0.08	0.28	2.46	226.80	0.19
				10.90	10.30	57.00	363.60	0.24	0.15	0.02	18.80	0.35
		Итого за день		74.57	55.83	224.19	1701.36	0.76	0.784	12.14	358.95	21.79
		среднедневная сбалансированность		1.33	1.00	4						
9 день												
Завтрак												
Сб.2020	54-6к	Каша пшеничная молочная вязкая	200/5	8.40	11.50	38.80	292.10	0.30	0.20	0.80	146.00	3.20
Сб.2020	54-23ГН	Кофейный напиток с молоком	200	3.80	2.90	11.30	86.00	0.03	0.13	0.52	111.00	1.07
Сб.2020	1	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.53	7.55	14.62	136.00	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
Сб.2020	6	Масло сливочное	10	0.04	4.12	0.04	37.40	0.00	0.00	0.00	0.60	0.01
				14.77	26.07	64.76	551.50	0.38	0.36	1.32	266.9	4.9
Второй Завтрак												
Сб.2020	368	Груша свежая	100	0.40	0.30	8.00	47.00	0.04	0.04	10.00	8.00	0.60
				0.4	0.3	8	47	0.04	0.04	10	8	0.6

<u>Обед</u>												
Сб.2008	54-1с	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	4.62	5.62	5.72	92.20	0.02	0.03	10.76	37.40	0.48
Сб.2020	54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.20	2.47	3.20	39.73	0.01	0.04	0.17	36.66	0.06
Сб.2020	54-4м	Котлеты из говядины	75	13.70	13.10	12.40	221.30	0.05	0.12	0.09	30.00	1.94
Сб.2020	54-11г	Пюре картофельное	150	3.20	5.20	19.80	139.40	0.12	0.11	10.20	39.00	1.03
Сб.2020	372	Компот из свежих яблок	180	0.14	10.90	21.89	89.09	0.03	0.05	1.56	13.16	0.85
Сб.2020	1	Хлеб пшеничный	50	3.04	0.35	19.69	93.76	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
				25.90	37.64	82.70	675.48	0.29	0.38	22.78	165.52	4.98
<u>Полдник</u>												
Сб.2020	54-2о	Омлет с зелёным горошком	150	9.60	10.70	4.80	153.50	0.07	0.29	1.47	100.00	1.55
Сб.2020	1	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.53	7.55	14.62	136.00	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
Сб.2020	54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.60	1.10	8.70	50.90	0.01	0.07	0.30	57.00	0.77
Сб.2020	54-10в	Булочка "Веснушка"	60	4.32	3.60	32.64	182.40	0.08	0.07	0.00	10.80	0.48
				18.05	22.95	60.76	522.80	0.21	0.46	1.77	177.10	3.42
		Итого за день		59.12	86.956	216.22	1796.78	0.915	1.242	35.873	617.52	13.901
		среднедневная сбалансированность		1.09	1.61	4						
<u>10 день</u>												
<u>Завтрак</u>												
Сб.2020	54-19к	Суп молочный с вермешилью	200	5.75	5.21	18.84	145.20	0.09	0.20	0.91	161.62	0.51
Сб.2020	54-21гн	Какао с молоком	200	4.60	3.60	12.60	100.40	0.04	0.17	0.68	143.00	1.09
Сб.2020	3	Бутерброд с сыром, с маслом	40\6\11	6.62	14.10	15.25	217.26	0.07	0.08	0.30	142.40	0.96
				16.97	22.911	46.693	462.86	0.2	0.45	1.892	447.02	2.56
<u>Второй Завтрак</u>												
Сб.2020	401	Йогурт	100	5.00	3.20	3.50	68.00	0.04	0.20	0.60	122.00	0.02
				5	3.2	3.5	68	0.04	0.2	0.6	122	0.02
<u>Обед</u>												
Сб.2020	54-9	Суп картофельный с фасолью	200	6.98	4.42	16.82	135.6	0.14	0.06	9.4	37	2.6
Сб.2020	54-10м	Капуста тушенная с мясом	150	16.50	16.50	10.00	254.60	0.06	0.15	21.70	63.00	2.73
Сб.2020	376	Кисель из концентрата (смесь)	180	0.40	0.02	25.24	102.72	0.01	0.03	0.36	28.92	1.13
Сб.2020	1	Хлеб пшеничный	40	2.53	7.55	14.62	136.00	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
Сб.2020	1	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
				29.05	28.97	82.52	707.16	0.31	0.30	31.46	147.52	7.70
<u>Полдник</u>												
Сб.2020	54-10к	Каша вязкая молочная овсянная с изюмом	150	6.30	8.10	28.70	212.90	0.16	0.13	0.37	104.00	1.50
Сб.2024	726	Блины печённые	50	3.44	4.50	121.50	181.80	0.03	0.05	0.12	15.00	29.00
		повидло										
Сб.2020	368	Яблоко свежее	100	0.44	0.00	9.80	44.00	0.03	0.03	5.00	19.00	2.30
Сб.2020	54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.60	1.10	8.70	50.90	0.01	0.07	0.30	57.00	0.77

		Итого за день		52.62	56.179	141.413	1288.92	0.56	1.02	34.252	773.54	11.05
		среднедневная сбалансированность		1.49	1.59	4						
		Средняя сбалансированность за 10 дней		1	1	4						
		Итого за 10 дней		555.3	570.2	1855.0	14664.4	6.0	10.1	448.7	5927.3	124.9
		В среднем за 1 день		55.5	57.0	185.5	1466.4	0.6	1.0	44.9	592.7	12.5

* С учетом сезонных овощей

Утверждаю:

Директор МБОУ "Дороховская СОШ"

О.И. Мартынова

Приказ № 71/6-Д

" 31 " августа 20 21 г.

Примерное десятидневное меню

для организации питания детей, посещающих с 10,5 часовым пребыванием
филиал МБОУ "Дороховская СОШ" "Дороховский детский сад "Колосок" Назаровского района, с. Дорохово
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

Возрастная категория: от 1,5 - 3 лет

Сезон: Весеннее-зимний

Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
1 день												
Завтрак												
Сб.2020	54-16к	Каша "Дружба"	150	4.65	6.45	24.30	174.00	0.10	0.20	0.15	136.00	1.00
Сб.2020	54-21ГН	Какао с молоком	150	2.50	2.00	8.30	60.80	0.02	0.09	0.39	82.00	0.51
Сб.2020	3	Бутерброд с сыром, с маслом	30\5\9	5.11	10.89	11.77	167.71	0.07	0.08	0.23	142.40	0.96
				12.26	19.335	44.374	402.514	0.19	0.37	0.773	360.4	2.47
Второй завтрак												
Сб.2020	399	Соки фруктовые и ягодные	150	0.75		15.15	63.33	0.01	0.01	3.00	10.50	2.10
				0.75	0	15.15	63.33	0.01	0.01	3	10.5	2.1
Обед												
Сб.2020	54-10с	Суп Крестьянский с крупой (крупя перловая)	150	1.20	1.20	9.45	53.00	0.06	0.03	6.60	23.00	0.77
Сб.2020	54-17М	Запеканка картофельная с говядиной	150	17.93	15.13	23.64	302.40	0.22	0.21	25.00	32.00	1.00
Сб.2020	376	Кисель из концентрата (смесь)	150	0.00	0.00	14.70	60.00	0.01	0.03	0.36	0.28	1.13
Сб.2020	1	Хлеб ржаной	30	1.80	0.30	13.30	56.70	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
Сб.2020	1	Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.55	64.33	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
				22.77	17.27	73.64	536.43	0.39	0.33	31.96	73.88	4.14
Уплотнённый полдник												
Сб.2020	54-1Г	Запеканка из творога	120	23.60	8.56	17.84	243.00	0.05	0.24	0.23	170.00	0.70
Сб.2020	358, 362	Соус	30	0.27	0.27	32.18	207.90	0.05	0.04	2.70	2.63	0.69
Сб.2020	54-2ГН	Чай с сахаром	150	0.10	0.00	4.80	19.60	0.00	0.00	0.04	4.50	0.28

Сб.2020	371	Апельсины с сахаром	100	0.56	0.14	15.23	64.00	0.04	0.02	26.60	24.80	0.10
				0.93	0.41	52.21	291.50	0.09	0.06	29.34	31.93	1.07
		Итого за день		36.71	37.02	185.37	1293.77	0.68	0.77	65.07	476.71	9.78
		среднедневная сбалансированность		0.79	0.80	4						

2 день

Завтрак

Сб.2020	54-1о	Омлет натуральный	100	8.50	11.90	2.10	150.10	0.05	0.27	0.20	73.00	1.39
Сб.2020	54-23ГН	Кофейный напиток с молоком	150	2.30	1.90	8.20	58.90	0.02	0.09	0.39	81.00	0.37
Сб.2020	1	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.53	7.55	14.62	136.00	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
Сб.2020	6	Масло сливочное	10	0.08	4.12	0.04	37.40	0.00	0.00	0.00	0.60	0.01
				13.41	25.47	24.96	382.40	0.12	0.39	0.59	163.90	2.39

Второй Завтрак

Сб.2020	368	Кефир	180	0.90	0.18	17.82	77.40	0.02	0.02	3.60	12.60	2.52
				0.90	0.18	17.82	77.40	0.02	0.02	3.60	12.60	2.52

Обед

Сб.2020	66	Щи из свежей капусты	150	1.20	1.00	5.35	36.99	0.03	0.03	14.81	50.02	0.66
Сб.2020	54-9М	Жаркое по-домашнему	120	12.00	11.20	10.20	190.70	0.08	0.10	5.72	16.00	2.07
Сб.2020	54-25ХН	Кисель из клюквы	150	0.10	0.00	10.50	42.50	0.00	0.00	0.90	3.60	0.10
Сб.2020	1	Хлеб пшеничный	50	3.04	0.35	19.69	93.76	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
				16.34	12.55	45.74	363.95	0.16	0.16	21.43	78.92	3.45

Полдник

Сб.2020	54-18к	Суп молочный с рисом	150	3.70	3.40	18.40	100.00	0.03	0.12	0.53	130.00	0.18
Сб.2020	54-4ГН	Чай с молоком и сахаром	150	1.10	0.80	6.40	37.70	0.01	0.04	5.06	53.30	0.31
Сб.2020	1	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.53	7.55	14.62	136.00	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
Сб.2020	368	Яблоко свежее	100	0.44	0.00	9.80	44.00	0.03	0.03	5.00	19.00	2.30
				7.77	11.75	49.22	317.70	0.12	0.22	10.59	211.60	3.41
		Итого за день		38.42	49.95	137.74	1552.88	0.42	0.79	36.205	467.02	11.77
		среднедневная сбалансированность		1.12	1.45	4						

3 день

Завтрак

Сб.2020	54-3Г	Макаронаты отварные с сыром	120	6.30	5.40	22.90	166.20	0.04	0.04	0.04	101.00	0.62
Сб.2020	54-23ГН	Кофейный напиток с молоком	150	2.30	1.90	8.20	58.90	0.02	0.09	0.39	81.00	0.37
Сб.2020	2	Бутерброд с повидлом с маслом	50	2.51	3.93	28.88	161.00	0.05	0.03	0.48	10.50	0.69
				11.11	11.23	59.98	386.10	0.11	0.16	0.91	192.5	1.68

Второй Завтрак

Сб.2020	401	Йогурт	100	5.00	3.20	3.50	68.00	0.04	0.20	0.60	122.00	0.02
				5	3.2	3.5	68	0.04	0.2	0.6	122	0.02

Обед

Сб.2020	54-6с	Суп картофельный с клецками	150	3.82	1.29	12.67	85.68	0.06	0.03	3.18	13.6	0.4
---------	-------	-----------------------------	-----	------	------	-------	-------	------	------	------	------	-----

Сб.2020	54-12М	Шлов с курицей	150	20.44	5.98	25.99	239.30	0.09	0.08	4.00	23.00	2.00
Сб.2020	54-12ХН	Компот из клюквы	150	0.10	0.00	5.30	21.60	0.00	0.00	0.90	1.90	0.09
Сб.2020	1	Хлеб пшеничный	40	2.53	7.55	14.62	136.00	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
Сб.2020	1	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
				29.53	15.30	74.42	560.82	0.25	0.17	8.08	57.10	3.73
Полдник												
Сб.2020	247	Рыба тушенная с овощами	80	14.87	3.85	2.20	74.00	0.05	0.04	1.96	22.10	0.47
Сб.2020	318	Картофель отварной	150	0.10	0.00	9.70	37.00	0.00	0.00	0.00	5.00	1.00
Сб.2020	1	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.53	7.55	14.62	136.00	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
Сб.2020	54-3ГН	Чай с лимоном и сахаром	150	0.10	0.00	4.90	20.40	0.00	0.00	0.85	3.60	0.31
к/к	к/к	Печенье сахарное	30	2.30	2.90	22.30	125.10	0.00	0.00	0.00	8.70	0.60
				19.90	14.30	53.72	392.50	0.10	0.07	2.81	48.70	3.00
		Итого за день		65.54	44.03	191.62	1407.42	0.5	0.6	12.4	420.3	8.43
		среднедневная сбалансированность		1.37	0.92	4						
4 день												
Завтрак												
Сб.2008	189	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4.74	3.82	12.92	118.90	0.10	0.20	0.90	121.80	0.70
Сб.2020	54-21ГН	Какао с молоком	150	2.50	2.00	8.30	60.80	0.02	0.09	0.39	82.00	0.51
Сб.2020	1	Хлеб пшеничный	50	3.04	0.35	19.69	93.76	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
Сб.2020	6	Масло сливочное	10	0.08	4.12	0.04	37.40	0.00	0.00	0.00	0.60	0.01
				10.36	10.29	40.95	310.86	0.17	0.32	1.29	213.7	1.84
Второй Завтрак												
Сб.2020	401	Снежок	100	3.22	2.50	4.20	77.40	0.02	0.02	3.60	216.00	0.15
				3.22	2.5	4.2	77.4	0.02	0.02	3.6	216	0.15
Обед												
Сб.2020	58	Свекольник со сметаной	150	2.80	1.28	7.74	54.62	0.07	0.05	7.40	3.66	1.33
Сб.2020	246	Рыба припущенная в молоке	80	21.55	5.10	2.53	90.00	0.07	0.06	0.66	36.90	0.41
Сб.2020	54-11Г	Пюре картофельное	120	2.60	4.20	15.80	11.50	0.10	0.09	8.16	32.00	0.82
Сб.2020	95	Напиток лимонный	200	0.18	0.02	41.19	94.58	0.03	0.03	24.75	12.80	0.18
Сб.2020	1	Хлеб пшеничный	40	2.53	7.55	14.62	136.00	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
Сб.2020	1	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
				32.30	18.63	97.72	464.94	0.37	0.29	40.97	103.96	3.98
Полдник												
Сб.2020	54-4Г	Пудинг из творога с яблоками (запечённый)	120	18.20	8.60	12.30	200.30	0.05	0.22	1.27	134.00	1.25
Сб.2020	351	Соус молочный (на сгущенном молоке)	25	0.91	1.38	1.98	33.41	0.01	0.03	0.45	21.90	0.06
Сб.2020	54-2ГН	Чай с сахаром	150	0.10	0.00	4.80	19.60	0.00	0.00	0.04	4.50	0.28
Сб.2020	368	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	8.00	95.00	0.04	0.05	10.00	8.00	0.60
				20.71	10.48	27.08	348.31	0.10	0.30	11.76	168.40	2.19

		Итого за день		66.59	41.9	169.95	1201.505	0.655	0.921	57.62	702.06	8.16
		среднедневная сбалансированность		1.57	0.99	4						
<u>5 день</u>												
<u>Завтрак</u>												
Сб.2020	54-9к	Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	120	5.10	6.70	20.50	163.60	0.13	0.11	0.31	84.00	1.10
Сб.2008	54-2ГН	Чай с сахаром	150	0.10	0.00	4.80	19.60	0.00	0.00	0.04	4.50	0.28
Сб.2020	1	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.53	7.55	14.62	136.00	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
Сб.2008	14	Сыр порционный	10	2.31	2.98	0.00	36.52	0.01	0.02	0.00	176.88	0.20
				10.04	17.23	39.92	355.72	0.19	0.16	0.35	274.68	2.20
<u>Второй Завтрак</u>												
Сб.2020	368	Яблоко свежее	100	0.44	0.00	9.80	44.00	0.03	0.03	5.00	19.00	2.30
				0.44	0.00	9.80	44.00	0.03	0.03	5.00	19.00	2.3
<u>Обед</u>												
Сб.2020	54-3с	Рассольник Ленинградский	150	3.56	4.35	10.22	94.14	0.05	0.06	4.13	24.95	0.93
Сб.2020	54-3	Голубцы с мясом из говядины (ленивые)	120	10.00	9.00	7.60	154.00	0.04	0.08	13.24	38.00	1.62
Сб.2020	54-7ХН	Компот из смеси сухофруктов	150	0.40	0.00	14.90	60.80	0.00	0.00	0.02	37.00	0.06
Сб.2020	1	Хлеб пшеничный	40	2.53	7.55	14.62	136.00	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
Сб.2020	1	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
				19.13	21.38	63.18	523.18	0.19	0.20	17.39	118.55	3.85
<u>Полдник</u>												
Сб.2020	54-2г	Макаронны отварные с овощами	120	3.80	4.90	21.20	144.60	0.06	0.02	1.61	15.00	0.71
Сб.2020	1	Сок фруктовый	180	0.90		18.18	76.00	0.02	0.02	3.60	12.60	2.52
				4.70	4.90	39.38	220.60	0.08	0.04	5.21	27.60	3.23
		Итого за день		34.31	43.51	152.28	1143.50	0.49	0.43	27.95	439.83	11.58
		среднедневная сбалансированность		0.90	1.14	4						
<u>6 день</u>												
<u>Завтрак</u>												
Сб.2020	54-6о	Яйцо варенное	40	4.80	4.00	0.30	56.60	0.02	0.14	0.00	19.00	0.87
Сб.2020	54-23ГН	Кофейный напиток с молоком	150	2.30	1.90	8.20	58.90	0.02	0.09	0.39	81.00	0.37
Сб.2020	3	Бутерброд с сыром, с маслом	30\5\9	5.11	10.89	11.77	167.71	0.07	0.08	0.23	142.40	0.96
				12.21	16.79	20.27	283.21	0.11	0.31	0.62	242.40	2.20
<u>Второй Завтрак</u>												
Сб.2020	401	Ряженка	180	5.22	4.50	7.56	97.20	0.04	0.23	0.54	223.20	0.18
				5.22	4.50	7.56	97.20	0.04	0.23	0.54	223.20	0.18
<u>Обед</u>												
Сб.2020	54-12с	Суп с рыбными консервами	200	7.90	3.84	12.44	115.66	0.06	0.82	5.84	67.00	0.90
Сб.2020	54-3р	Котлета рыбная(минтай)	60	8.40	1.70	5.10	68.60	0.05	0.05	0.10	22.00	0.53
Сб.2020	54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.20	2.47	3.20	39.73	0.01	0.04	0.17	36.66	0.06

Сб.2020	54-7Г	Рис припущенный	150	3.40	5.20	36.50	206.60	0.00	0.00	0.00	17.00	0.80
Сб.2020	54-13ХН	Напиток из шиповника	150	0.50	0.20	11.40	49.10	0.01	0.05	60.00	8.00	0.40
Сб.2020	1	Хлеб пшеничный	40	2.53	7.55	14.62	136.00	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
				23.93	20.96	83.26	615.69	0.18	0.99	66.11	159.96	3.31
<u>Полдник</u>												
Сб.2008	29	Свекла с изюмом	40	0.66	3.00	10.29	68.01	0.02	0.02	3.20	19.84	0.75
Сб.2020	54-1В	пирожок с повидлом	50	8.30	10.40	15.00	185.70	0.03	0.09	0.07	55.00	0.37
Сб.2020	54-4ГН	Чай с молоком и сахаром	150	1.10	0.80	6.40	37.70	0.01	0.04	5.06	53.30	0.31
Сб.2020	368	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	8.00	95.00	0.04	0.05	10.00	8.00	0.60
				11.56	14.70	39.69	386.41	0.10	0.20	18.33	136.14	2.03
		Итого за день		52.92	56.941	150.784	1382.514	0.433	1.73	85.606	761.7	7.719
		среднедневная сбалансированность		1.40	1.51	4						
<u>7 день</u>												
<u>Завтрак</u>												
Сб.2020	54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	120	4.30	3.50	15.90	112.30	0.09	0.11	0.37	67.00	1.40
Сб.2020	54-21ГН	Какао с молоком	150	2.50	2.00	8.30	60.80	0.02	0.09	0.39	82.00	0.51
Сб.2020	1	Хлеб пшеничный	50	3.04	0.35	19.69	93.76	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
Сб.2020	6	Масло сливочное	10	0.08	4.12	0.04	37.40	0.00	0.00	0.00	0.60	0.01
				9.92	9.97	43.93	304.26	0.16	0.23	0.76	158.9	2.54
<u>Второй Завтрак</u>												
Сб.2008	442	Кефир	180	0.90	0.18	17.82	77.40	0.02	0.02	3.60	12.60	2.52
				0.9	0.18	17.82	77.4	0.02	0.02	3.6	12.6	2.52
<u>Обед</u>												
Сб.2020	54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рис)	150	3.84	4.33	8.44	87.66	0.03	0.03	4.81	19.20	0.37
Сб.2020	54-6м	Биточки из говядины	60	11.00	10.50	9.90	177.00	0.04	0.10	0.07	24.00	1.55
Сб.2020	54-9Г	Рагу из овощей	120	2.20	5.90	10.90	106.70	0.06	0.06	9.73	45.00	0.82
Сб.2020	54-7ХН	Компот из смеси сухофруктов	150	0.40	0.00	14.90	60.80	0.00	0.00	0.02	37.00	0.06
Сб.2020	1	Хлеб пшеничный	40	2.53	7.55	14.62	136.00	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
Сб.2020	1	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
				22.61	28.76	74.60	646.40	0.23	0.25	14.63	143.80	4.04
<u>Полдник</u>												
Сб.2020	54-6Г	Сырники	50	9.80	2.80	10.30	106.70	0.01	0.10	0.09	69.00	0.27
Сб.2020	351	Соус молочный (на сгущенном молоке)	15	0.91	1.38	1.98	33.41	0.01	0.03	0.45	21.90	0.06
Сб.2020	401	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	8.00	95.00	0.04	0.05	10.00	8.00	0.60
Сб.2020	54-2ГН	Чай с сахаром	150	0.10	0.00	4.80	19.60	0.00	0.00	0.04	4.50	0.28
				2.51	1.88	14.78	148.01	0.05	0.08	10.49	34.40	0.94
		Итого за день		35.94	40.79	151.13	1176.065	0.456	0.575	29.48	349.7	10.04
		среднедневная сбалансированность		0.95	1.08	4						

8 день**Завтрак**

Сб.2020	6-Сеп	Вареники ленивые	125	23.60	8.56	17.84	243.36	0.05	0.24	0.23	170.00	0.70
Сб.2020	54-2ГН	Чай с сахаром	150	0.10	0.00	4.80	19.60	0.00	0.00	0.04	4.50	0.28
Сб.2020	2	Бутерброд с повидлом с маслом	50	2.51	3.93	28.88	161.00	0.05	0.03	0.48	10.50	0.69
				26.21	12.49	51.52	423.96	0.1	0.27	0.75	185	1.67

Второй Завтрак

Сб.2020	368	Яблоко свежее	100	0.44	0.00	9.80	44.00	0.03	0.03	5.00	19.00	2.30
				0.44	0	9.8	44	0.03	0.03	5	19	2.3

Обед

Сб.2020	54-8с	Суп картофельный с горохом	200	6.68	4.60	16.28	133.14	0.15	0.06	4.76	27.00	1.48
Сб.2020	54-1Г	Макароньы отварные	150	5.40	4.90	32.80	196.80	0.06	0.03	0.00	12.00	12.00
Сб.2020	54-1М	Бефстроганов из отварной говядины	60	9.00	9.30	1.50	125.60	0.02	0.08	0.27	18.00	1.22
Сб.2020	54-25ХН	Кисель из плодов ягод свежих (клюква, брусника)	150	0.10	0.00	10.50	42.50	0.00	0.00	0.00	3.60	0.10
Сб.2020	1	Хлеб пшеничный	40	2.53	7.55	14.62	136.00	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
Сб.2020	1	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
				26.35	26.83	91.54	712.28	0.33	0.23	5.03	79.20	16.04

Полдник

Сб.2020	54-4Г	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.60	5.00	28.80	187.00	0.17	0.10	0.00	12.00	3.23
Сб.2020	54-2В	Коржик молочный	40	2.60	4.00	21.00	129.90	0.03	0.03	0.02	3.80	0.31
Сб.2020	400	Молоко кипячённое	180	10.96	4.88	9.07	102.00	0.08	0.28	2.46	226.80	0.19
				9.20	9.00	49.80	316.90	0.20	0.13	0.02	15.80	3.54
Итого за день				62.2	48.32	202.66	1497.14	0.656	0.656	10.8	299	23.546
среднедневная сбалансированность				1.23	0.95	4						

9 день**Завтрак**

Сб.2020	54-6к	Каша пшеничная молочная вязкая	200/5	8.40	11.50	38.80	292.10	0.30	0.20	0.80	146.00	3.20
Сб.2020	54-23ГН	Кофейный напиток с молоком	150	2.30	1.90	8.20	58.90	0.02	0.09	0.39	81.00	0.37
Сб.2020	1	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.53	7.55	14.62	136.00	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
Сб.2020	6	Масло сливочное	10	0.04	4.12	0.04	37.40	0.00	0.00	0.00	0.60	0.01
				13.27	25.07	61.66	524.40	0.37	0.32	1.19	236.9	4.2

Второй Завтрак

Сб.2020	368	Груша свежая	100	0.40	0.30	8.00	47.00	0.04	0.04	10.00	8.00	0.60
				0.4	0.3	8	47	0.04	0.04	10	8	0.6

Обед

Сб.2020	54-1с	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	4.62	5.62	5.72	92.20	0.02	0.03	10.76	37.40	0.48
---------	-------	------------------------------------	-----	------	------	------	-------	------	------	-------	-------	------

Сб.2020	54-11Г	Пюре картофельное	120	2.60	4.20	15.80	11.50	0.10	0.09	8.16	32.00	0.82
Сб.2020	54-4М	Котлеты из говядины	60	11.00	10.50	9.90	177.00	0.04	0.10	0.07	24.00	1.55
Сб.2020	372	Компот из свежих яблок	180	0.14	10.90	21.89	89.09	0.03	0.05	1.56	13.16	0.85
Сб.2020	1	Хлеб пшеничный	50	3.04	0.35	19.69	93.76	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
				21.40	31.57	73.00	463.55	0.24	0.30	20.55	115.86	4.32
Подник												
Сб.2020	54-2о	Омлет с зелёным горошком	100	6.40	7.10	3.20	102.30	0.05	0.19	0.98	67.00	1.03
Сб.2020	1	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.53	7.55	14.62	136.00	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
Сб.2020	54-4ГН	Чай с молоком и сахаром	150	1.10	0.80	6.40	37.70	0.01	0.04	5.06	53.30	0.31
Сб.2020	54-10В	Булочка "Веснушка"	60	4.32	3.60	32.64	182.40	0.08	0.07	0.00	10.80	0.48
				14.35	19.05	56.86	458.40	0.19	0.33	6.04	140.40	2.44
		Итого за день		49.42	75.99	199.52	1493.35	0.842	0.992	37.78	501.16	11.558
		среднедневная сбалансированность		0.99	1.52	4						
10 день												
Завтрак												
Сб.2020	93	Суп молочный с вермешилью	150	4.31	3.90	14.13	108.90	0.07	0.20	0.68	120.75	0.38
Сб.2020	54-21ГН	Какао с молоком	150	2.50	2.00	8.30	60.80	0.02	0.09	0.39	82.00	0.51
Сб.2020	3	Бутерброд с сыром, с маслом	30\5\9	5.11	10.89	11.77	167.71	0.07	0.08	0.23	142.40	0.96
				11.92	16.785	34.204	337.41	0.16	0.37	1.303	345.15	1.85
Второй Завтрак												
Сб.2020	401	Йогурт	100	5.00	3.20	3.50	68.00	0.04	0.20	0.60	122.00	0.02
				5	3.2	3.5	68	0.04	0.2	0.6	122	0.02
Обед												
Сб.2020	54-9	Суп картофельный с фасолью	200	6.98	4.42	16.82	135.6	0.14	0.06	9.4	37	2.6
Сб.2020	54-10М	Капуста тушенная с мясом	120	13.20	13.20	8.00	203.70	0.05	0.12	17.30	51.00	2.18
Сб.2020	376	Кисель из концентрата (смесь)	150	0.00	0.00	14.70	60.00	0.01	0.03	0.36	0.28	1.13
Сб.2020	1	Хлеб пшеничный	40	2.53	7.55	14.62	136.00	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
Сб.2020	1	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
				25.35	25.65	69.98	613.54	0.30	0.27	27.06	106.88	7.15
Подник												
Сб.2020	54-10К	Каша вязкая молочная овсянная с изюмом	120	5.00	6.40	23.10	170.30	0.13	0.11	0.30	84.00	1.19
Сб.2024	726	Блины печённые	50	3.44	4.50	121.50	181.80	0.03	0.05	0.12	15.00	29.00
Сб.2020	394	Чай с молоком и сахаром	180	5.28	2.34	14.31	89.00	0.04	0.14	1.20	113.90	0.37
Сб.2020	368	Яблоко свежее	100	0.44	0.00	9.80	44.00	0.03	0.03	5.00	19.00	2.30
		Итого за день		42.71	45.635	117.484	1062.954	0.53	0.87	33.963	593.03	11.32
		среднедневная сбалансированность		1.45	1.55	4						
		Средняя сбалансированность за 10 дней		1	1	4						
		Итого за 10 дней		484.8	484.1	1658.5	13211.1	5.7	8.3	396.9	5010.5	113.9
		В среднем за 1 день		48.5	48.4	165.9	1321.1	0.6	0.8	39.7	501.1	11.4

* С учетом сезонных овощей

Утверждаю:

Директор МБОУ "Дороховская СОШ"

О.И. Мартынова

Приказ № 71/6-Д

" ___ " _____ 20___ г.

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню) 3-7 лет

средние показатели по меню	санпин	фактические	рекомендованные
Масса всех блюд за прием пищи			не менее 1350
Калорийность (ккал)	1800	1649.4	1350- 1674,5
Белки (г., %)	54	66.3	56,0-68,0 (12-16 %)
Жиры (г., %)	60	65.4	56,0-68,0 (28-34%)
Углеводы (г., %)	261	212.4	223,0-273,0 (50-61%)
Витамин С (мг/сут)	50	49.2	45
Витамин В1 (мг/сут)	0.9	0.8	0.8
Витамин В2 (мг/сут)	1	2.1	0.9
Кальций (мг/сут)	900	709.4	800
Железо (мг/сут)	10	12.6	10

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню) 1,5 - 3 лет

средние показатели по меню		фактические	рекомендованные
Масса всех блюд за прием пищи (г.)			не менее 1100
Калорийность (ккал)	1400	1538.6	1050 -1400
Белки (г., %)	42	64.9	56,0-68,0 (12-16 %)
Жиры (г., %)	47	59.5	47,0-68,0

			(28-34%)
Углеводы (г., %)	203	196.3	203,0-273,0 (50-61%)
Витамин С (мг/сут)	45	45.2	45
Витамин В1 (мг/сут)	0.8	0.8	0.8
Витамин В2 (мг/сут)	0.9	1.1	0.9
Кальций (мг/сут)	800	683.8	800
Железо (мг/сут)	10	11.8	10

для 10,5 часов - норма суточной
потребности составляет 75%