

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ №2» ОЦ» с. Борское

Л.М.Жабина

2021 год.

Циклическое десятидневное меню

Для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,

Посещающих структурное подразделение Новоборского филиала государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы №2»Образовательный центр» имени Героя Российской Федерации Немцова Павла Николаевича с. Борское муниципального района Борский Самарской области-Детский сад п. Новоборский в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

Понедельник (1 день)		Вторник (2 день)		Среда (3 день)		Четверг (4 день)		Пятница (5 день)	
завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	завтрак	Омлет натуральный	завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	завтрак	Суп молочный с пшеном	завтрак	Каша гречневая молочная жидкая
	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
	Какао на молоке		Бутерброд с маслом		Какао на молоке		Бутерброд с маслом и сыром		Какао на молоке
	Яблоко		Чай с сахаром		Банан		Кофейный напиток на молоке Яблоко		Банан
2	Снегосок	2	Рисленки	2	Кефир	2	Снегосок	2	Рисленки
	Щи с мясом со сметаной		Суп картофельный с рыбой		Суп гороховый с курицей		Суп вермишелевый с курицей, со сметаной		Суп с клецками, с курицей со сметаной
	Суфле рыбное. Тушеная свекла		Гуляш из курицы. Отварные макаронные изделия		Картофель тушеный с курицей		Перловая каша с курицей и овощами		Ленивые голубцы с курицей
	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
обед	Хлеб ржаной	обед	Хлеб ржаной	обед	Хлеб ржаной	обед	Хлеб ржаной	обед	Хлеб ржаной
	Компот из сухофруктов с витамином С		Компот из свежих яблок		Компот из сухофруктов с витамином С		Компот из сухофруктов с витамином С		Компот из сухофруктов с витамином С
	Макаронны, запеченные с айцом		Каша «Дружба» молочная жидкая		Запеканка из творога с маслом, сахаром		Опозное рагу		Картофель запеченный под омлетом
	Чай с сахаром		Хлеб пшеничный		Чай с сахаром		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
полдник		полдник	Какао на молоке	полдник		полдник	Чай с сахаром	полдник	Чай с лимоном
завтрак	Каша манная молочная жидкая	завтрак	Омлет натуральный	завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	завтрак	Каша перловая молочная жидкая	завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями
	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
	Кофейный напиток на молоке		Бутерброд с маслом		Кофейный напиток на молоке		Бутерброд с маслом и сыром		Кофейный напиток на молоке
	Апельсин		Чай с сахаром		Банан		Какао на молоке		Яблоко
2	Кефир	2	Рисленки	2	Снегосок	2	Кефир	2	Рисленки
	Суп крестьянский с мясом, со сметаной		Суп – уха из свежей рыбы		Щи с курицей, со сметаной		Суп картофельный с курицей, гречками, со сметаной		Борщ с курицей, со сметаной
	Рыбные биточки. Картофельное пюре.		Капуста тушеная с курицей		Жаркое по-домашнему с мясом (курицей)		Плов из отварной курицы		Биточки из кур. Гречневая каша с овощным соусом.
	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
обед	Хлеб ржаной	обед	Хлеб ржаной	обед	Хлеб ржаной	обед	Хлеб ржаной	обед	Хлеб ржаной
	Компот из сухофруктов с витамином С		Компот из свежих яблок		Компот из сухофруктов с витамином С		Компот из сухофруктов с витамином С		Компот из сухофруктов с витамином С
	Макаронны, запеченные с айцом		Каша «Дружба» молочная жидкая		Запеканка из творога с маслом, сахаром		Опозное рагу		Картофель запеченный под омлетом
	Чай с сахаром		Хлеб пшеничный		Чай с сахаром		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
полдник		полдник	Какао на молоке	полдник		полдник	Чай с сахаром	полдник	Чай с лимоном

Прием пищи	Наименование Блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша пшеничная 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	Рыженка.	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				
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 курницей, со сметаной	180	9,97	13,78	16,23	211,68	0,32	1.13
		Перловая каша с курницей, с овощами.	200	11,92	13,85	57,46	218,78	0,73	2.18
		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 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:	Макароньы, 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
	Капустя 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	
Подлник:	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 подлник:	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				
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 витаминизации		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		
Подник:		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 подник:	400	17,96	16,27	106,48	523,48	0,21		
Итого за весь период:			618,89	622,15	2616,21	17977,23			
Среднее значение за период:			61,89	62,22	261,21	1797,73			