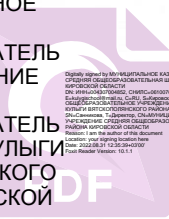


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с. Кульги
Вятскополянского района Кировской области

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬ
НОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬ
НАЯ ШКОЛА С. КУЛЬГИ
ВЯТСКОПОЛЯНСКОГО
РАЙОНА КИРОВСКОЙ
ОБЛАСТИ



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с. Кульги Вятскополянского района Кировской области, создано на основании решения Кировского областного собрания депутатов от 17.07.2004 № 11/04/2004. Учредитель: Кировская область. Руководитель: директор школы. Адрес: Кировская область, Вятскополянский район, с. Кульги, ул. Школьная, 10. Свидетельство о государственной регистрации: от 10.11.2004 № 10/04/04-01/009/2004. ИНН: 43-04-000184. ОГРН: 10443000184. ОГРНИП: 10453000184. Электронный адрес: info@shkula.kulgi.ru. Сайт: www.shkula.kulgi.ru. Телефон: +7 (8362) 45-11-11.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МКОУ СОШ с. Кульги

№ 75/6 от 26 августа 2022 года

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей, посещающих дошкольную группу
в возрасте от 3 до 7 лет, составленное в соответствии с физиологическими
нормами потребления продуктов питания на осенне - зимний период
2022-2023 учебного года

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 2 до 7 лет, посещающих с 10 часовым пребыванием МКОУ СОШ с. Кульги, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.

	№ 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	Ca	Fe
1 день												
Завтрак 1												
Сб.2011	5/4	каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	5.3	5.1	27.5	178	0.06	0.11	0.42	93.65	0.39
Сб.2011	10/10	чай с сахаром	200/10	0	0	9.1	35	0	0	0	0.26	0.03
		хлеб с м/с	40/10	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0.01	0	7.6	0.48
				8.3	6.26	57.16	317.8	0.1	0.12	0.42	7.6	0.9
Завтрак 2												
		фрукт	150	0.43	0	5.86	24.8	0.03	0.04	6.75	5.4	0.405
Обед												
Сб.2011	№ 6/2	щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1.6	2.6	6.6	56	0.04	0.04	11.15	34.8	0,58
Сб.2011	43/3	макароны отварные с маслом	150/5	5.31	3.77	32.41	188	0.06	0.02	0	12.82	0.74
Сб.2004	487	кура отварная	80	7.36	5.92	0.48	120	0.05	0.01	1.44	12.8	1.2
сб.2021	54-3з -2020	помидоры свежие порционно	30	0.33	0.07	1,1	6.4	0.01	0.01	0.91	7.17	0.28
Сб.2011	11/10	чай с лимоном	200/10/7	0.1	0	9.2	36	0	0	0	0.26	0.05
		хлеб местный	60	1.65	0.3	8.35	43.5	0.07	0.03	0	11.6	1.44
				16.35	12.66	57.04	449.9	0.23	0.11	13.5	79.45	3.71
Полдник												
Сб.2011	12/10	чай с молоком	200/10/50	1.4	1.4	11.2	61	0.01	0.6	0.26	53.06	0.07
		кондитерское изделие	40	4.4	5.6	33.3	190	0.06	0.05	0.42	25.12	0.86
				5.8	7	44.5	251	0.07	0.65	0.68	78.18	0.93
		Итого за день		30.88	25.92	164.56	1043.5	0.43	0.92	21.35	170.63	5.945
		среднедневная сбалансированность		0.8	0.6	4						
2 день												

Завтрак 1												
С6.2011	№21/2	суп молочный с лапшой	200	3.44	3.67	11.96	95	0.04	0.1	0.42	88.55	0.26
С6.2011	10/10	чай с сахаром	200/10	0	0	9.1	35	0	0	0	0.26	0.03
С6.2011	3/13	хлеб с сыром	40/7	4.9	2.9	14	104	0	0.04	0	100	0.07
				8.34	6.57	35.06	234	0.04	0.14	0.42	188.81	0.36
Обед												
С6.2011	№ 16/2	суп картофельный с крупой	200	2.7	4.4	16.3	117	0.13	0.08	13.6	64.4	1.6
С6.2013	122	плов из курицы	200	19.6	21.6	35.36	417.6	0.08	0.16	1.52	24.64	2.08
		хлеб местный	60	1.65	0.3	8.35	43.5	0.07	0.03	0	11.6	1.44
С6.2011	6/10	компот из сухофруктов	200	0.49	0.03	18.26	72	0.01	0.02	50.16	14.48	0.32
С6.2021	54-2з -2020	огурцы свежие порционно	30	0.22	0.03	0,75	4.23	0.01	0.01	0.91	7.17	0.28
				24.66	26.36	78.27	654.33	0.3	0.3	66.19	122.29	5.72
Полдник												
С6.2011	263	Булочка домашняя	100	7.9	11.41	54.26	349.87	0.08	0.04	0	15.18	0.81
С6.2011	11/10	чай с лимоном	200/10/7	0.1	0	9.2	36	0	0	0	0.26	0.05
		итого за полдник		8	11.41	63.46	385.87	0.08	0.04	0	15.44	0.86
		Итого за день		41.00	44.34	176.79	1274.20	0.42	0.48	66.61	326.54	6.94
		среднедневная сбалансированность		0.9	1.0	4						
3 день												
Завтрак 1												
С6.2011	11/4	каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/5	6.5	6	31.2	206	0.14	0.11	0,42	97.53	1.05
С6.2011	10/10	чай с сахаром	200/10	0	0	9.1	35	0	0	0	0.26	0.03
		хлеб пшеничный	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0.01	0	7.6	0.48
				9.5	7.16	60.86	345.8	0.18	0.12	0	105.39	1.56
Обед												
С6.2011	17/2	суп картофельный с бобовыми	200	4.25	4	15.9	118	0.14	0.05	4.52	28.39	2.05
С6.2011	167	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.4	5.2	34.7	223	0.18	0.1	0	12.9	4.1
С6.2021	54-16м-2020	Тефтели из мяса говядины с рисом и томатным соусом	80/30	11.6	11.7	6.5	178.1	0.02	0.08	0.04	21.3	1.6
С6.2011	25	Салат из свеклы	50	0.69	4.13	3,40	53.3	0.01	0.02	0.96	16.05	0.61
С6.2011	11/10	чай с лимоном	200/10/7	0.1	0	9.2	36	0	0	0	0.26	0.05
		хлеб местный	60	1.65	0.3	8.35	43.5	0.07	0.03	0	11.6	1.44
				26.69	25.33	74.65	651.9	0.42	0.28	5.52	90.5	9.85

		Полдник										
Сб.2011	7	кондитерское изделие	40	4.4	5.6	33.3	190	0,06	0.05	0.42	25.12	0.86
		сок натуральный	200	0.5	0.1	10.1	46	0.7	0.6	2	7	1.4
				0.5	0.1	10.1	46	0.7	0.6	2	7	1.4
		Итого за день		36.69	32.59	145.61	1043.7	1.3	1	7.52	202.89	12.81
		среднедневная сбалансированность		1.0	0.9	4						
4 день												
Завтрак 1												
Сб.2011	6/4	каша овсяная молочная с маслом сливочным	200/5	7.4	7.5	29.5	219	0.17	0.16	0.52	131.78	1.78
Сб.2011	10/10	Чай с сахаром	200/10	0	0	9.1	35	0	0	0	0.26	0.03
Сб.2011	3/13	хлеб с сыром	40/7	4.9	2.9	14	104	0	0.04	0.7	100	0.07
				12.3	10.4	52.6	358	0.17	0.2	1.22	232.04	1.88
Обед												
Сб.2011	2/2	борщ со сметаной	200/5	1.8	4.3	8.6	81	0.07	0.08	19.45	89.92	1.48
Сб.2013	77	рыба припущенная	80	25.2	12.8	2	224	0.14	0.13	0.21	15.02	0.48
Сб.2011	3/3	картофельное пюре	150	3.1	4.2	20.6	135	0.12	0.1	10.74	37.12	1.09
Сб.2011	№ 3/2	салат из капусты	50	0.81	3.31	5.37	54.1	0.01	0.2	20,21	23.16	0.29
Сб.2011	№ 6/10	Компот из сухофруктов	200	0.49	0.03	18.26	72	0.01	0.02	50.16	14.48	0.32
		хлеб местный	60	1.65	0.3	8.35	43.5	0.07	0.03	0	11.6	1.44
				33.05	24.94	57.81	609.6	0.41	0.36	80.56	191.3	5.1
Полдник												
		кондитерское изделие	40	4.4	5.6	33.3	190	0.06	0.05	0.42	25.12	0.86
Сб.2011	11/10	чай с лимоном	200/10/5	1	0	9.2	36	0	0	0.8	2.02	0.5
				5.4	5.6	42.5	226	0.06	0.05	1.22	27.14	1.36
		Итого за день		50.75	40.94	152.91	1193.6	0.64	0.61	83	450.48	8.34
		среднедневная сбалансированность		1.3	1.1	4						
5 день												
Завтрак 1												
Сб.2011	7/4	каша рисовая молочная жидкая	200/5	6	5.8	42.4	248	0.6	0.14	0.52	112.69	0.56
Сб.2011	10/10	чай с сахаром	200/10	0	0	9.1	35	0	0	0	0.26	0.03
Сб.2011	1/13	хлеб с м/с	40/10	3.9	7.7	23.5	181	0	0.01	0	2.4	0.2
				9.9	13.5	75	464	0.6	0.15	0.52	115.35	0.79
Обед												

С6.2011	20/2	Суп – лапша на курином бульоне	200	1.8	2.75	11.13	78	0.03	0.01	0.38	10.26	0,34
С6.2011	43/3	Макароны отварные с маслом	150/5	5.3	3.8	32.4	188	0.6	0.02	0	12.82	0.74
С6.2011	5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	14.34	11.7	11.86	211	0.06	0.12	0.3	33.91	1.16
С6.2011	10/1	салат из моркови	50	0.57	3.31	5.49	53.3	0.03	0.03	2.21	11.98	0.32
С6.2011	11/10	чай с лимоном	200/10/5	1	0	9.2	36	0	0	0.8	2.02	0.5
		хлеб местный	60	1.65	0.3	8.35	43.5	0.07	0.03	0	11.6	1.44
				24.66	21.86	72.94	609.8	0.79	0.21	3.69	82.59	4.16
Полдник												
С6.2011	12/10	чай с молоком	200/10/50	1.4	1.4	11.2	61	0.01	0.6	0.26	53.06	0.07
С6.2013	238	оладьи со сгущенкой	100/30	10.1	10.3	60.4	374	0.14	0.25	1.03	174.44	0.92
				11.5	11.7	71.6	435	0.15	0.85	1.29	227.5	0.99
		Итого за день		46.06	47.06	219.54	1508.8	1.54	1.21	5.5	425.44	5.94
		среднедневная сбалансированность		0.8	0.9	4						
6 день												
Завтрак 1												
С6.2011	5/4	Каша манная молочная со сливочным маслом	200/5	5,3	5,1	27,5	178,0	0,06	0,114	0,42	93,65	0,39
С6.2011	10/10	Чай с сахаром	200/10	0	0	9.1	35	0	0	0	0.26	0.03
С6.2011	3/13	Хлеб с сыром	40/7	4.9	2.9	14	104	0	0.04	0.07	100	0.07
				#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#####	#####	#####	#VALUE!	#VALUE!
Завтрак 2												
		фрукт	150	0.43	0	5.86	78	0.03	0.04	6.75	5.4	0.405
Обед												
С6.2011	6/2	щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1.60	2.6	6.6	56	0.04	0.04	11.15	34.8	0.58
С6.2016	1232	пельмени "Говяжки" п/ф промышленного производства со сметаной	170/5	16.6	10.67	18.9	393.6	0.2	0.1	0	49.24	1.7
С6.2021	54-3з -2020	помидоры свежие порционно	30	0.33	0.07	1,1	6.4	0.01	0.01	0.91	7.17	0.28
С6.2011	11/10	чай с лимоном	200/10/5	0.1	0	9.2	36	0	0	0.8	0.02	0.05
		хлеб местный	60	1.65	0.3	8.35	43.5	0.07	0.03	0	11.6	1.44
				19.95	13.57	43.05	529.10	0.31	0.17	11.95	95.66	3.47
Полдник												
С6.2011	12/10	чай с молоком	200/10/50	1.4	1.4	11.2	61	0.1	0.6	0.26	53.06	0.07

		кондитерское изделие	40	4.4	5.6	33.3	190	0.06	0.05	0.42	25.12	0.86
				5.8	7	44.5	251	0.16	0.65	0.68	78.18	0.93
		Итого за день		#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#####	#####	#####	#VALUE!	#VALUE!
		среднедневная сбалансированность		#VALUE!	#VALUE!	4						
7 день												
Завтрак 1												
Сб.2011	21/2	суп молочный с лапшой	200	3.44	3.67	11.96	95	0.04	0.1	0.42	88.55	0.26
Сб.2011	10/10	чай с сахаром	200/10	0	0	9.1	35	0	0	0	0.26	0.03
Сб.2011	1/13	хлеб с с/м	40/10	3.9	7.7	23.5	181	0	0.01	0	2.4	0.2
				7.34	11.37	44.56	311	0.04	0.11	0.42	91.21	0.49
Обед												
Сб.2011	17/2	суп картофельный с крупой	200	2.7	4.4	16.3	117	0.13	0.08	13.6	64.4	1.6
Сб.2013	77	рыба припущенная	80	25.2	12.8	2	224	0.14	0.13	0.21	15.02	0.48
Сб.2011	45/3	Рис отварной	150	3,7	3.4	37.1	197	0.04	0.02	0	8.61	0.55
Сб.2021	54-2з -2020	огурцы свежие порционно	30	0.22	0.03	0,75	4.23	0.01	0.01	0.91	7.17	0.28
Сб.2011	№ 6/10	компот из сухофруктов	200	0.49	0.03	18.26	72	0.01	0.02	50.16	14.48	0.32
		хлеб местный	60	1.65	0.3	8.35	43.5	0.07	0.03	0	11.6	1.44
				30.26	20.96	82.01	657.73	0.4	0.29	64.88	121.28	4.67
Полдник												
Сб.2011	11/10	чай с лимоном	200/10/5	0.1	0	9.2	36	0	0	0.8	0.02	0.05
Сб.2011	263	Булочка домашняя	100	7.9	11.41	54.26	349.87	0.08	0.04	0	15.18	0.81
				8	11.41	63.46	385.87	0.08	0.04	0.8	15.2	0.86
		Итого за день		45.6	43.74	190.03	1354.6	0.52	0.44	66.1	227.69	6.02
		среднедневная сбалансированность		1.0	0.9	4						
8 день												
Завтрак 1												
Сб.2011	11/4	каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200/5	6.5	6	31.2	206	0.14	0.11	0.42	97.53	1.05
Сб.2011	10/10	чай с сахаром	200/10	0	0	9.1	35	0	0	0	0.26	0.03
		Хлеб	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0.01	0	7.6	0.48
				9.5	7.16	60.86	345.8	0.18	0.12	0.42	105.39	1.56
Обед												
Сб.2011	17/2	суп картофельный с бабовыми	200	4.25	4	15.9	118	0.14	0.05	4.52	28.39	1.48
Сб.2013	167	каша гречневая рассыпчатая	150	8.4	5.2	34.7	223	0.18	0.1	0	12.9	4.1
Сб.2021	54-25м-2020	курица тушенная с морковью	80	11.28	4.56	3.52	101.12	0.03	0.04	1.04	18.4	0.8

С6.2011	11/10	чай с лимоном	200/10/5	0.1	0	9.2	36	0	0	0.8	0.02	0.05
С6.2011	25	Салат из свеклы	50	0.69	4.13	3.4	53.3	0.01	0.02	0.96	16.05	0.61
		хлеб местный	60	1.65	0.3	8.35	43.5	0.07	0.03	0	11.6	1.44
				26.37	18.19	75.07	574.92	0.43	0.24	7.32	87.36	8.48
Полдник												
		кондитерское изделие	40	4.4	5.6	33.3	190	0.06	0.05	0.42	25.12	0.86
		сок натуральный	200	0.5	0.1	10.1	46	0.7	0.6	2	7	1.4
				4.9	5.7	43.4	236	0.76	0.65	2.42	32.12	2.26
		Итого за день		40.77	31.05	179.33	1156.72	1.37	1.01	10.16	224.87	12.3
		среднедневная сбалансированность		0.9	0.7	4						
9 день												
Завтрак 1												
С6.2011	6/4	каша овсяная молочная с маслом сливочным	200/5	7.4	7.5	29.5	219	0.17	0.16	0.52	131.78	1.78
С6.2011	10/10	чай с сахаром	200/10	0	0	9.1	35	0	0	0	0.26	0.03
С6.2011	3/13	хлеб с сыром	40/7	4.9	2.9	14	104	0	0.04	0.07	100	0.07
				12.3	10.4	52.6	358	0.17	0.2	0.59	232.04	1.88
Обед												
С6.2011	2/2	борщ со сметаной	200/5	1.8	4.3	8.6	81	0.07	0.08	19.45	89.92	1.48
С6.2021	54-22М-2020	рагу из курицы	220	22.9	7.7	19.36	239.14	0.14	0.12	12.43	35.2	2.34
С6.2011	10/1	салат из моркови	50	0.57	3.31	5.49	53.3	0.03	0.03	2.21	11.98	0.32
С6.2011	№ 6/10	компот из сухофруктов	200	0.49	0.03	18.26	72	0.01	0.02	50.16	14.48	0.32
		хлеб местный	60	1.65	0.3	8.35	43.5	0.07	0.03	0	11.6	1.44
				27.41	15.64	60.06	488.94	0.32	0.28	84.25	163.18	5.9
Полдник												
		кондитерское изделие	40	4.4	5.6	33.3	190	0,06	0.05	0.42	25.12	0.86
С6.2011	10/1	чай с лимоном	200/10	0	0	9.1	35	0	0	0	0.26	0.03
				4.4	5.6	42.4	225	0	0.05	0.42	25.38	0.89
		Итого за день		44.11	31.64	155.06	1071.94	0.49	0.53	85.26	420.6	8.67
		среднедневная сбалансированность		1.1	0.8	4						
10 день												
Завтрак 1												
С6.2011	7/4	каша рисовая молочная жидкая	200	6	5.8	42.4	248	0.6	0.14	0.52	112.69	0.56

Сб.2011	10/10	чай с сахаром	200/10	0	0	9.1	35	0	0	0	0.26	0.03
Сб.2011	1/13	хлеб с м/с	40/10	3.9	7.7	23.5	181	0	0.01	0	2.4	0.2
				9.9	13.5	75	464	0.6	0.15	0.52	115.35	0.79
Обед												
Сб.2011	20/2	суп – лапша на курином бульоне	200	1.8	2.75	11.13	78	0.03	0.01	0.38	10.26	0.34
Сб.2011	43/3	макароны отварные с маслом	150/5	5.31	3.77	32.41	188	0.06	0.02	0	12.82	0.74
Сб.2011	5/9	биточки (котлеты) из мяса кур	80	14.34	11.7	11.86	211	0.06	0.12	0.3	33.91	1.16
Сб.2011	№ 3/2	салат из капусты	50	0.81	3.31	5,37	54.1	0.01	0.2	20,21	23.16	0.29
Сб.2011	11/10	чай с лимоном	200/10/5	1	0	9.2	36	0	0	0.8	2.02	0.05
		хлеб местный	60	1.65	0.3	8.35	43.5	0.07	0.03	0	11.6	1.44
				24.91	21.83	72.95	610.6	0.22	0.18	1.48	93.77	3.68
Полдник												
Сб.2011	12/10	чай с молоком	200/10/50	1.4	1.4	11.2	61	0.1	0.6	0.26	53.06	0.07
Сб.2013	238	оладьи со сгущенкой	100/30	10.1	10.3	60.4	374	0.14	0.25	1.03	174.44	0.92
				11.5	11.7	71.6	435	0.24	0.85	1.29	227.5	0.99
		Итого за день		46.31	47.03	219.55	1509.6	1.06	1.18	3.29	436.62	5.46
		среднедневная сбалансированность		0.8	0.9	4						
		Итого за 10 дней		#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!					
		В среднем за 1 день		#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!					

* С учетом сезонных овощей