

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 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				Минеральные вещества, мкг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe	Mg	P	I	F
1 день																
Завтрак 1																
Сб.2011	5/4	каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	27,5	178	0,06	0,11	0,42	93,65	0,39	5	18	0	0
Сб.2021	300	чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0,26	0,03	3,8	7,2	0	0
Сб.2021	1/13	хлеб с м/с	40/10	3,9	7,7	23,5	181	0	0,01	0	2,4	0,02	41,5	130	0	2,8
				9,4	12,8	60,1	395	0,06	0,12	0,42	2,4	0,44	50,3	155,2	0	2,8
Завтрак 2																
		фрукт	100	0,43	0	5,86	78	0,03	0,04	6,75	5,4	0,405	42	28	0,05	2,2
Обед																
Сб.2021	54-7с-2020	суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6	0,08	0,05	6,88	13,8	0,86	20,8	54,6	16,8	0
Сб.2011	43/3	макароны отварные	150	5,3	3,8	32,4	188	0,06	0,02	0	12,82	0,74	7,2	41	21	12
Сб.2004	487	мясо кур отварное	80	7,36	5,92	0,48	120	0,05	0,01	1,44	12,8	1,2	67	132	17	119
Сб.2021	54-3з -2020	помидор в нарезке	50	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	15	8,4	0,54	12	16	1,2	12
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	2,1	4,3	0	0
		хлеб местный	60	1,65	0,3	8,35	133	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
				20,66	12,93	77,99	645,4	0,31	0,15	73,48	73,9	5,10	166,1	441,9	59,2	167
Полдник																
Сб.2021	302	чай с сахаром и с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,06	4,6	8,5	0	0,7
		кондитерское изделие	40	4,4	5,6	33,3	190	0,06	0,05	0,42	25,12	0,86	20	90	0	0
				4,6	5,6	42,6	228	0,06	0,05	1,54	27,85	0,92	24,6	98,5	0	0,7
		Итого за день		35,09	31,33	186,55	1346,4	0,46	0,36	82,19	109,55	6,865	234,6	723,6	59,25	172,7
		среднедневная сбалансированность		0,8	0,7	4										
2 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	97	61,2	31	23
Сб.2021	302	чай с сахаром и с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,06	4,6	8,5	0	0,7
		хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	0	7,6	0,48	41	120	0	0
				6,64	4,83	41,82	237,8	0,08	0,11	1,54	98,88	0,8	101,6	69,7	31	23,7
Обед																
Сб.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	77	202	77	103
Сб.2011	167	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,2	34,7	223	0,18	0,1	0	12,9	4,1	120	181	22	16
Сб.2021	54-25м-2020	курица тушеная с морковью	80	11,28	4,56	3,52	101,12	0,03	0,04	1,04	18,4	0,8	55	112	35	95
		хлеб местный	60	1,65	0,3	8,35	133	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
Сб.2021	300	чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0,26	0,03	3,8	7,2	0	0
Сб.2021	№ 3/2	горошек зеленый	50	0,81	3,31	5,37	54,1	0,01	0,02	20,21	23,16	0,29	15	30	11	13
				25,04	17,77	71,97	664,22	0,41	0,27	14,64	130,72	8,26	324	719	148,2	251
Полдник																
Сб.2021	301	чай с молоком	200	1,6	1,5	11,3	62	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07	9,9	4,6	4,5	10
		кондитерское изделие	40	4,4	5,6	33,3	190	0,06	0,05	0,42	25,12	0,86	20	90	0	0
		итого за полдник		6	7,1	44,6	252	0,07	0,11	0,68	78,18	0,93	29,9	94,6	4,5	10
		Итого за день		37,68	29,70	158,39	1154,02	0,56	0,49	16,86	307,78	9,99	455,50	883,30	183,70	284,70
		среднедневная сбалансированность		1,0	0,8	4										
3 день																
Завтрак 1																
Сб.2011	11/4	каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6	31,2	206	0,14	0,11	0,42	97,53	1,05	37	140	39	26
Сб.2021	300	чай с молоком	200	1,6	1,5	11,3	62	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07	9,9	4,6	4,5	10
		хлеб с м/с	40/10	3,9	7,7	23,5	181	0	0,01	0	2,4	0,02	41,5	130	0	2,8
				12	15,2	66	449	0,15	0,18	0,26	152,99	1,14	88,4	274,6	43,5	38,8
Завтрак 2																
		сок натуральный	200	0,5	0,1	10,1	92	0,7	0,6	2	7	1,4	4	7	1	0
Обед																
Сб.2011	17/2	суп картофельный с бобовыми	200	4,25	4	15,9	118	0,14	0,05	4,52	28,39	1,48	145	402	80	144
Сб.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	13	92	18	35
Сб.2011	3/3	картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135	0,12	0,1	10,74	37,12	1,09	28	84	28	43
Сб.2021	54-13з-2020	салат из свеклы отварной	50	0,7	2,25	3,8	38	0,01	0,02	1,9	15,8	0,58	15	30	11	13
Сб.2021	300	чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0,26	0,03	3,8	7,2	0	0

		хлеб местный	60	1,65	0,3	8,35	133	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
				21,5	22,45	60,45	638,1	0,36	0,28	15,3	114,47	6,22	258	802	140,2	259
Полдник																
		кондитерское изделие	40	4,4	5,6	33,3	190	0,06	0,05	0,42	25,12	0,86	20	90	0	0
Сб.2021	302	чай с сахаром и с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,06	4,6	8,5	0	0,7
				0,5	0,1	10,1	92	0,7	0,6	2	7	1,4	24,6	98,5	0	0,7
		Итого за день		34	37,75	136,55	1179,1	1,21	1,06	17,56	274,46	8,76	375	1182,1	184,7	298,5
		среднедневная сбалансированность		1,0	1,1	4										
4 день																
Завтрак I																
Сб.2011	6/4	каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,4	7,5	29,5	219	0,17	0,16	0,52	131,78	1,78	38	140	31	37
Сб.2021	302	чай с сахаром и с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,06	4,6	8,5	0	0,7
		хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	0	7,6	0,48	41	120	0	0
				10,6	8,66	59,36	361,8	0,21	0,17	1,64	142,11	2,32	83,6	268,5	31	37,7
Обед																
Сб.2021	54-18с-2020	свекольник	200	1,8	4,28	10,66	88,3	0,05	0,04	5,84	27,4	1,02	21	47,8	44,6	24,8
Сб.2021	54-3р-2020	Котлеты рыбные п/ф промышленного производства с белым соусом	80/30	19,6	11,9	8,2	168,7	0,05	0,05	0,03	22,64	0,56	21	94	69	283
Сб.2011	45/3	каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,4	37,1	197	0,04	0,02	0	8,61	0,55	24	73	21	27
Сб.2021	54-2з -2020	огурец в нарезке	50	0,5	0,1	1,5	8,5	0,01	0,01	6	14	0,18	8,4	25	1,8	10
Сб.2021	№ 6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32	2,1	4,3	0	0
		хлеб местный	60	1,65	0,3	8,35	133	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
				24,04	20,01	82,57	667,5	0,23	0,17	62,03	98,73	4,07	133,5	438,1	139,6	368,8
Полдник																
		кондитерское изделие	40	4,4	5,6	33,3	190	0,06	0,05	0,42	25,12	0,86	20	90	0	0
Сб.2021	300	чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0,26	0,03	3,8	7,2	0	0
				4,6	5,6	42,4	226	0,06	0,05	0,42	25,38	0,89	23,8	97,2	0	0
		Итого за день		39,24	34,27	184,33	1255,3	0,5	0,39	64,09	266,22	7,28	240,9	803,8	170,6	406,5
		среднедневная сбалансированность		0,9	0,7	4										
5 день																
Завтрак I																

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	17	81	31	23	
С6.2021	300	чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0,26	0,03	3,8	7,2	0	0	
С6.2021	1/13	хлеб с м/с	40/10	3,9	7,7	23,5	181	0	0,01	0	2,4	0,2	41,5	130	0	2,8	
				10,1	13,5	75	465	0,6	0,15	0,52	115,35	0,79	62,3	218,2	31	25,8	
Обед																	
С6.2011	20/2	Суп – лапша на курином бульоне	200	1,86	2,75	11,13	78	0,03	0,01	0,38	10,26	0,34	6,58	23,3	1,38	97,46	
С6.2011	43/3	Макаронны отварные	150	5,3	3,8	32,4	188	0,6	0,02	0	12,82	0,74	7,2	41	21	12	
С6.2021	54-5м-2020	котлета из курицы	80	15,36	3,41	10,77	134,83	0,05	0,06	0,5	23,46	1,1	48	108	13	77	
С6.2021	54-21з-2020	кукуруза сахарная	50	1	0,1	5,08	26,08	0,01	0,01	0,96	18,33	0,15	5,66	17,5	0	9,16	
С6.2021	302	чай с сахаром и с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,06	4,6	8,5	0	0,7	
		хлеб местный	60	1,65	0,3	8,35	133	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24	
				25,37	10,36	71,95	597,91	0,76	0,13	2,96	79,2	3,49	129,04	392,3	38,58	122,86	
Полдник																	
		кондитерское изделие	40	4,4	5,6	33,3	190	0,06	0,05	0,42	25,12	0,86	20	90	0	0	
С6.2021	301	чай с молоком	200	1,6	1,5	11,3	62	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07	9,9	4,6	4,5	10	
				6	7,1	44,6	252	0,01	0,11	0,68	78,18	0,93	29,9	94,6	4,5	10	
		Итого за день		41,47	30,96	191,55	1314,91	1,37	0,39	4,16	272,73	5,21	221,24	705,1	74,08	158,66	
		среднедневная сбалансированность		0,9	0,6	4											
6 день																	
Завтрак 1																	
С6.2011	5/4	Каша манная молочная со сливочным маслом	200	5,3	5,1	27,5	178,0	0,06	0,11	0,42	93,65	0,39	5,00	18,00	0,00	0,00	
С6.2021	300	чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0,26	0,03	3,8	7,2	0	0	
С6.2011	1/13	хлеб с с/м	40/10	3,9	7,7	23,5	181	0	0,01	0	2,4	0,2	41,5	130	0	2,8	
				9,40	12,80	60,10	395,00	0,06	0,12	0,42	96,31	0,62	46,50	148,00	0,00	2,80	
Завтрак 2																	
		фрукт	100	0,43	0	5,86	78	0,03	0,04	6,75	5,4	0,405	42	28	0,05	2,2	
Обед																	
С6.2021	54-7с-2020	суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6	0,08	0,05	6,88	13,8	0,86	20,8	54,6	16,8	0	
С6.2016	1232	пельмени "Говяжьи" 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	19,5	159	5,7	48,9	

сб.2021	54-3з -2020	помидор в нарезке	50	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	15	8,4	0,54	12	16	1,2	12
сб.2021	302	чай с сахаром и с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,06	4,6	8,5	0	0,7
		хлеб местный	60	1,65	0,3	8,35	133	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	-3,2	24
				23,61	13,75	55,05	684,20	0,35	0,18	8,00	77,37	4,60	113,90	432,10	26,90	85,60
Полдник																
сб.2021	301	чай с молоком	200	1,6	1,5	11,3	62	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07	9,9	46	4,5	10
		кондитерское изделие	40	4,4	5,6	33,3	190	0,06	0,05	0,42	25,12	0,86	20	90	0	0
				6	7,1	44,6	252	0,07	0,11	0,68	78,18	0,93	29,9	136	4,5	10
		Итого за день		39,44	33,65	165,61	1409,20	0,51	0,45	15,85	257,26	6,56	232,30	744,10	31,45	100,60
		среднедневная сбалансированность		1,0	0,8	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	97	61,2	104	15,9
сб.2021	302	чай с сахаром и с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,06	4,6	8,5	0	0,7
		хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	0	7,6	0,48	41	120	0	0
				6,64	4,83	41,82	237,8	0,08	0,11	1,54	98,88	0,8	142,6	189,7	104	16,6
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	77	202	77	103
сб.2021	54-3р-2020	Котлеты рыбные п/ф промышленного производства с белым соусом	80/30	19,6	11,9	8,2	168,7	0,05	0,05	0,03	22,64	0,56	21	94	69	283
сб.2011	45/3	каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,4	37,1	197	0,04	0,02	0	8,61	0,55	24	73	21	27
сб.2021	54-2з -2020	огурец в нарезке	50	0,5	0,1	1,5	8,5	0,01	0,01	6	14	0,18	8,4	25	1,8	10
сб.2021	№ 6/10	компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32	2,1	4,3	0	0
		хлеб местный	60	1,65	0,3	8,35	133	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
				24,94	20,13	88,21	696,2	0,31	0,21	69,79	135,73	4,65	189,5	592,3	172	447
Полдник																
сб.2021	300	чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0,26	0,03	3,8	7,2	0	0
		кондитерское изделие	40	4,4	5,6	33,3	190	0,06	0,05	0,42	25,12	0,86	20	90	0	0
				4,6	5,6	42,4	226	0,06	0,05	0,42	25,38	0,89	23,8	97,2	0	0
		Итого за день		36,18	30,56	172,43	1160	0,45	0,37	71,75	259,99	6,34	355,9	879,2	276	463,6
		среднедневная сбалансированность		0,8	0,7	4										
8 день																
Завтрак 1																

Сб.2011	11/4	каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	6,5	6	31,2	206	0,14	0,11	0,42	97,53	1,05	37	140	39	20
Сб.2021	300	чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0,26	0,03	3,8	7,2	0	0
Сб.2011	1/13	Хлеб с м/с	40/10	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	0	7,6	0,48	41,5	130	0	2,5
				9,7	7,16	60,86	346,8	0,18	0,12	0,42	105,39	1,56	78,5	270	39	28,5
Завтрак 2																
		сок натуральный	200	0,5	0,1	10,1	92	0,7	0,6	2	7	1,4	4	7	1	0
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	145	402	80	14,5
Сб.2013	167	каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,2	34,7	223	0,18	0,1	0	12,9	4,1	120	181	22	16,5
Сб.2021	54-25м-2020	курица тушеная с морковью	80	11,28	4,56	3,52	101,12	0,03	0,04	1,04	18,4	0,8	55	112	35	95,5
Сб.2021	302	чай с сахаром и с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,06	4,6	8,5	0	0,7
Сб.2021	54-20з-2020	горошек зеленый	50	1,41	0,1	2,91	18,42	0,04	0,01	2	9,16	0,3	9,16	26,6	0	0
		хлеб местный	60	1,65	0,3	8,35	133	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24,5
				27,19	14,16	71,77	631,54	0,46	0,23	6,68	83,18	8,18	390,76	924,1	140,2	279,5
Полдник																
		кондитерское изделие	40	4,4	5,6	33,3	190	0,06	0,05	0,42	25,12	0,86	20	90	0	0
Сб.2021	301	чай с молоком	200	1,6	1,5	11,3	62	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07	9,9	46	4,5	10,5
				6	7,1	44,6	252	0,07	0,11	0,68	78,18	0,93	29,9	136	4,5	10,5
		Итого за день		42,89	28,42	177,23	1230,34	0,71	0,46	7,78	266,75	10,67	503,16	1337,1	184,7	318,5
		среднедневная сбалансированность		1,0	0,6	4										
9 день																
Завтрак 1																
Сб.2011	6/4	каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,4	7,5	29,5	219	0,17	0,16	0,52	131,78	1,78	38	140	31	37,5
Сб.2021	300	чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0,26	0,03	3,8	7,2	0	0
		хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	0	7,6	0,48	41	120	0	0
				10,6	8,66	59,16	359,8	0,21	0,17	0,52	139,64	2,29	79	260	31	37,5
Обед																
Сб.2021	54-18с-2020	свекольник	200	1,8	4,28	10,66	88,3	0,05	0,04	5,84	27,4	1,02	21	47,8	44,6	24,8
Сб.2011	43/3	Макароны отварные	150	5,3	3,8	32,4	188	0,6	0,02	0	12,82	0,74	7,2	41	21	12,5
Сб.2021	54-5м-2020	котлета из курицы	80	15,36	3,41	10,77	134,83	0,05	0,06	0,5	23,46	1,1	48	108	13	77,5
Сб.2021	54-21з-2020	кукуруза сахарная	50	1	0,1	5,08	26,08	0,01	0,01	0,96	18,33	0,15	5,66	17,5	0	9,16
Сб.2021	301	чай с молоком	200	1,6	1,5	11,3	62	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07	9,9	46	4,5	10,5
		хлеб местный	60	1,65	0,3	8,35	133	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24,5

				26,71	13,39	73,48	632,21	0,79	0,22	7,56	146,67	4,52	148,76	454,3	86,3	156,96
Полдник																
Сб.2021	302	чай с сахаром и с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,06	4,6	8,5	0	0,7
		кондитерское изделие	40	4,4	5,6	33,3	190	0,06	0,05	0,42	25,12	0,86	20	90	0	0
				4,6	5,6	42,6	228	0,06	0,05	1,54	27,85	0,92	24,6	98,5	0	0,7
		Итого за день		41,91	27,65	175,24	1220,01	1,06	0,44	9,62	314,16	7,73	252,36	812,8	117,3	194,66
		среднедневная сбалансированность		1,0	0,6	4										
10 день																
Завтрак 1																
Сб.2011	7/4	каша рисовая молочная жидкая	200	6	5,8	42,4	248	0,6	0,14	0,52	112,69	0,56	17	81	31	23
Сб.2021	302	чай с сахаром и с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,06	4,6	8,5	0	0,7
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	41,5	130	0	2,8
				10,1	13,5	75,2	467	0,6	0,15	1,64	117,82	0,82	63,1	219,5	31	26,5
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	6,58	23,3	1,38	97,46
Сб.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	93	193	43	15,6
Сб.2021	54-13з-2020	салат из свеклы отварной	50	0,7	2,25	3,8	38	0,01	0,02	1,9	15,8	0,58	15	30	11	13
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	2,1	4,3	0	0
		хлеб местный	60	1,65	0,3	8,35	133	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
				27,54	13,03	57,1	560,14	0,26	0,2	62,97	87,34	4,68	173,68	444,6	58,58	52,6
Полдник																
Сб.2021	300	чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0,26	0,03	3,8	7,2	0	0
		кондитерское изделие	40	4,4	5,6	33,3	190	0,06	0,05	0,42	25,12	0,86	20	90	0	0
				4,6	5,6	42,4	226	0,06	0,05	0,42	25,38	0,89	23,8	97,2	0	0
		Итого за день		42,24	32,13	174,7	1253,14	0,92	0,4	65,03	230,54	6,39	260,58	761,3	89,58	79,1
		среднедневная сбалансированность		1,0	0,7	4										
		Итого за 10 дней		375,71	298,02	1614,02	11821,42	7,75	4,81	354,89	2559,44	75,79	3131,54	8832,4	1371,36	2477,52
		В среднем за 1 день		37,57	29,80	161,40	1182,14	0,78	0,48	35,49	255,94	7,58	313,15	883,24	137,14	247,75

* С учетом сезонных овощей