

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ СОШ
с. Нижнее Санчелеево
Воробьев Н.В.

«__» _____ 2024 год

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1-ДО 3Х, С 3-Х ДО 7 ЛЕТ,
ПОСЕЩАЮЩИХ СПДС «СОЛНЫШКО» С. ЛОПАТИНО, С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ, В
СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ.**

День недели: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
65	Каша молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220	0,568
37	Чай с сахаром с лимоном	180	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	1380,289	
12	Батон с шоколадным маслом	30/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,4	0,250
	Всего за завтрак	415	4,039	8,577	29,906	205,496	0,265	0,208	1,486	142,88	0,557
	2-Й ЗАВТРАК										
7	Сок	180	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200	0,980
	Всего за 2-й завтрак	180	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200	0,980
	ОБЕД										
31	Салат из соленого огурца	50	0,055	0,434	0,41	5,657	0,003	0,001	0,5	1,55	0,040
55	Овощной суп на м/б со сметаной	200/6	0,750	0,927	7,497	39,460	0,056	0,035	8,951	6,770	0,444
63	Картофель тушеный с мясом	150	10,990	6,657	6,786	129,323	0,226	1,591	23,32	29,940	5,042
26	Компот	180	0,151	0,063	20,14	76,693	0,005	0,009	1,36	9,22	0,347
1	Хлеб пшеничный	20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4	0,220
2	Хлеб ржаной	50	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14	1,560
	Всего за обед	626	19,115	19,426	86,792	576,754	0,279	0,389	48,860	95,22	5,902
	ПОЛДНИК										
251	Кисломолочный продукт	180	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,150
73	Пирожок с вишней	100	5,8	5,6	39	224	0,11	0,08	3	31	1,3
	Всего за полдник	220	10,15	9,35	45	299	0,17	0,34	4,05	211	1,45
	УЖИН										
77	Творожные сырники со сгущен.мол.	150/20	17,854	15,054	19,54	280,173	0,078	0,366	0,558	190,3	0,943
93	Чай с сахаром	180	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,340	5,610	0,562
	Всего за ужин	350	8,058	6,338	43,804	253,547	0,201	0,133	28,695	51,570	2,252
	Всего за день	1821	89,367	84,480	120,534	2112,621	1,8760,846	204,53		258,5	11,91

День недели: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
65	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220	0,568
37	Чай с сахаром с лимоном	150	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	1380,289	
12	Батон с маслом	20/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,4	0,250
	Всего за завтрак	325	4,039	8,577	29,906	205,496	0,265	0,208	1,486	142,88	0,557
	2-Й ЗАВТРАК										
7	Сок	150	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200	0,980
	Всего за 2-й завтрак	150	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200	0,980
	ОБЕД										
31	Салат из соленого огурца	25	0,055	0,434	0,41	5,657	0,003	0,001	0,5	1,55	0,040
55	Овощной суп на м/б со сметаной	150	0,750	0,927	7,497	39,460	0,056	0,035	8,951	6,770	0,444
63	Картофель тушеный с мясом	120	10,990	6,657	6,786	129,323	0,226	1,591	23,32	29,940	5,042
26	Компот	150	0,151	0,063	20,14	76,693	0,005	0,009	1,36	9,22	0,347
1	Хлеб пшеничный	20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4	0,220
2	Хлеб ржаной	40	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14	1,560
	Всего за обед	505	19,115	19,426	86,792	576,754	0,279	0,389	48,860	95,226	5,902
	ПОЛДНИК										
251	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,150
73	Пирожок с вишней	100	5,8	5,6	39	224	0,11	0,08	3	31	1,3
	Всего за полдник	250	10,15	9,35	45	299	0,17	0,34	4,05	211	1,45
	УЖИН										
77	Творожные сырники со сгущен.мол.	120/20	17,854	15,054	19,54	280,173	0,078	0,366	0,558	190,3	0,943
93	Чай с сахаром	150	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,340	5,610	0,562
	Всего за ужин	350	8,058	6,338	43,804	253,547	0,201	0,133	28,695	51,570	2,252
	Всего за день	1520	89,367	84,480	120,534	2112,621	1,876	0,846	204,53	258,5	11,91

