

Утверждаю


и.о.директора МБОУ "Кировская
СОШ № 2"

Блашкина А.В.



ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

**с учетом потребности в пищевых веществах и энергии
для организации питания детей в Молодцовском филиале
МБОУ "Кировская СОШ № 2"
в возрасте с 3 по 7 лет
на 2023 - 2024 гг**

Примерное 10-дневное цикличное сбалансированное меню трехразового питания детей 3-7 лет в общеобразовательных учреждениях Кировского муниципального района Ленинградской области на 2023 -2024 гг

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети-ческая цен-ность, ккал.	Витамины				Минеральные			
			Всего	Всего	г		мг)				вещества (мг)			
			г	г			B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день														
Завтрак														
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	2008	7.16	8.98	28.84	227.19	0.18	1.28	0.054	0.75	146.04	232.55	70.81	1.74
Батон обогащенный	40	2008	5.9	9.5	12.1	157.3	0.07	0	0	0.47	12.1	54.5	13.9	0.98
Сыр порционный	6	к/к	1.45	1.77	0.02	21.78	0.04	0.7	0.288	0.5	88	50	3.5	0.1
Кофейный напиток с молоком	200	2008	1.5	1.5	12.5	58.0	0.02	0.65	0.011	0	60.6	45	7	0.11
Итого:			16.01	21.75	53.46	464.27	0.31	2.63	0.353	1.72	306.74	382.05	95.21	2.93
Обед														
Огурец соленый	60	к/к	0.2	0	0.5	3.9	0	1.62	0	0	7.29	7.56	0.18	0
Рассольник Ленинградский с курой, со сметаной	200/5	2008	4.1	7.16	20.93	145	0.08	6.16	0.172	1.07	27.21	80.45	22.15	0.92
Печень тушеная в соусе	70/30	2008	13	8.5	3.8	162.6	0.15	9.96	4.287	2.39	19.66	183.1	12.14	3.97
Макароны отварные	150	2008	5.5	4.8	31.3	191	0.06	0	0.033	7.7	11.21	36.84	8.37	0.84
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	2008	0.6	0.1	31.7	131	0	0.4	0	0.2	22.92	15.4	6	1.27
Фрукты (яблоко)	100	к/к	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0.005	0.2	16	11	9	2.2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	2.24	0.44	19.76	92.8	0.04	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
Итого:			26.04	21.40	117.79	773.30	0.36	28.14	4.50	11.92	113.49	376.75	67.84	10.44
Полдник														
Омлет натуральный	100	2008	10.02	16.93	3.21	205.56	0.09	0.38	0.00	0.00	109.01	0.00	0.00	3.36
Чай с сахаром	200	2008	0	0	12	45	0	1.2	0	0.01	1.65	0.66	0.36	0.06
Булочка с сахаром	60	2008	5.05	9.63	33.52	177.7	0.084	0	0	0	13.86	0	0	0.91
Итого:			15.07	26.56	48.73	428.26	0.17	1.58	0.00	0.01	124.52	0.66	0.36	4.33
Итого за день			57.12	69.71	219.98	1665.83	0.84	32.35	4.85	13.65	544.75	759.46	163.41	17.70

Примерное 10-дневное цикличное сбалансированное меню трехразового питания детей 3-7 лет в общеобразовательных учреждениях Кировского муниципального района Ленинградской области на 2023 -2024 гг

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	Белки	Жиры	Угле- воды, г	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Всего	Всего			мг)				Ca	P	Mg	Fe
			г	г			B ₁	C	A	E				
2 день														
Завтрак														
Сосиска отварная	60	2008	5.6	12.2	0.2	133	0.1	0	0	0.2	17.5	79.5	10	0.9
Макароны отварные	150	2008	5.5	4.8	31.3	191	0.06	0	0.033	7.7	11.21	36.84	8.37	0.84
Сыр порционный	6	к/к	1.45	1.77	0.02	21.78	0.04	0.7	0.288	0.5	88	50	3.5	0.1
Чай с сахаром	185/15	2008	0	0	15	60.5	0	0	0	0	0.45	0	0	0.05
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	2.24	0.44	19.76	92.8	0.04	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
Итого:			14.79	19.21	66.28	499.08	0.24	0.7	0.321	8.76	126.36	208.74	31.87	3.13
Обед														
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	2008	1.8	5	13.8	107	0.01	5.4	0.001	2.69	22.19	23.79	12.01	0.77
Суп гороховый с картофелем, с курой	200	2008	9.2	6.3	15.1	152.6	0.05	4.66	0.209	1.01	15.9	49.84	16.38	0.76
Птица тушеная	70	2008	22.4	18.23	7.03	281.25	0.08	0.68	53.75	5.11	70.13	172.75	29.88	2.21
Картофельное пюре	150	2008	3.1	5.4	20.3	140.4	0.14	5.18	0.042	0.18	43.52	82.78	28.14	1.03
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	2008	0.6	0.1	31.7	131	0	0.4	0	0.2	22.92	15.4	6	1.27
Фрукты (яблоко)	100	к/к	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0.005	0.2	16	11	9	2.2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	2.24	0.44	19.76	92.8	0.04	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
Итого:			39.74	35.87	117.49	952.05	0.35	26.32	54.01	9.75	199.86	397.96	111.41	9.48
Полдник														
Блины с маслом	80/5	2008	6.24	8.10	34.30	234.00	0.17	0.46	0	0	113.8	0	0	1.6
Чай с сахаром	185/15	2008	0	0	15	60.5	0	0	0	0	0.45	0	0	0.05
Итого:			6.24	8.10	49.30	294.50	0.17	0.46	0.00	0.00	114.25	0.00	0.00	1.65
Итого за день			60.77	63.18	233.07	1745.63	0.76	27.48	54.33	18.51	440.47	606.70	143.28	14.26

Примерное 10-дневное цикличное сбалансированное меню трехразового питания детей 3-7 лет в общеобразовательных учреждениях Кировского муниципального района Ленинградской области на 2023 -2024 гг

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	Белки	Жиры	Угле- воды, г	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
							мг)							

		ная документа- ция /сборник рецептур/	Всего	Всего		ность, ккал.	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			г	г										
3 день														
Завтрак														
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	8	6.8	38.5	248.8	0.13	1.25	0.054	3.09	246.55	212.75	39.03	1.16
Напиток кофейный с молоком	200	2008	1.5	1.3	25.9	22.4	0.02	0.65	0.011	0	60.6	45	7	0.11
Сыр порционный	6	к/к	1.45	1.77	0.02	21.78	0.04	0.7	0.288	0.5	88	50	3.5	0.1
Батон обогащенный	40	к/к	3	1.2	20.6	104.8	0.06	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
Итого:			13.95	11.07	85.02	397.78	0.25	2.60	0.35	4.11	404.35	342.55	62.73	2.17
Обед														
Огурец соленый	30	к/к	0.2	0	0.5	3.9	0	1.62	0	0	7.29	7.56	0.18	0
Суп с вермишелью и картофелем, с курой	200	2008	3.2	3.1	16.2	105.9	0.1	13.43	0.166	1.87	21.13	70.72	21.87	1
Котлета рыбная с соусом молочным	70/30	2008	7.5	6.8	11.3	141.2	0.08	0.17	0.016	2.94	47.01	137.36	33.6	0.91
Рис отварной	150	2008	3.7	4.5	38.8	210.7	0.02	0	0.046	0.29	2.46	61.76	19.4	0.56
Компот из яблок	200	2008	0.2	0.2	27.1	27.9	0.01	4	0.002	0.08	7.12	4.4	3.6	0.95
Фрукты (банан)	100	к/к	0.8	0.2	7.5	38	0.04	10	0.02	0.4	8	28	42	0.6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	2.24	0.44	19.76	92.8	0.04	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
Итого:			17.84	15.24	121.16	620.4	0.29	29.22	0.25	5.94	102.21	352.2	130.65	5.26
Полдник														
Оладьи дрожжевые с повидлом	80/15	2008	6.2	5.6	40.9	293	0.17	0.46	0	0	113.8	0	0	1.6
Чай с сахаром	185/15	2008	0	0	15	60.5	0	0	0	0	0.45	0	0	0.05
Итого:			6.2	5.6	55.9	353.5	0.17	0.46	0	0	114.25	0	0	1.65
Итого за день			37.99	31.91	262.08	1371.68	0.71	32.28	0.60	10.05	620.81	694.75	193.38	9.08

Примерное 10-дневное циклическое сбалансированное меню трехразового питания детей 3-7 лет в общеобразовательных учреждениях Кировского муниципального района Ленинградской области на 2023 -2024 гг

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив- ная документа- ция /сборник рецептур/	Белки	Жиры	Угле- воды, г	Энергетиче- ская цен- ность, ккал.	Витамины				Минеральные			
			Всего	Всего			мг)				вещества (мг)			
			г	г			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4 день														
Завтрак														
Запеканка из творога со сгущен.молоком	150/20	2008	28.8	19.2	40.5	453.9	0.12	1.32	0.136	2.47	424.99	473.41	58.55	1.02
Сыр порционный	6	к/к	1.45	1.77	0.02	21.78	0.04	0.7	0.288	0.5	88	50	3.5	0.1
Батон обогащенный	40	к/к	3	1.2	20.6	104.8	0.06	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.8

Чай с сахаром	185/15	2008	0	0	15	60.5	0	0	0	0	0.45	0	0	0.05
Итого			33.25	22.17	76.12	640.98	0.22	2.02	0.42	3.49	522.64	558.21	75.25	1.97
Обед														
Огурец соленый	60	к/к	0.2	0	0.5	3.9	0	1.62	0	0	7.29	7.56	0.18	0
Борщ со свежей капустой с картофелем с курой и со сметаной	200/5	2008	2.4	3.4	10.2	82.9	0.05	8.01	0.215	1.05	39.44	59.62	22.2	1.17
Тефтели из свинины,соус томатный	70/30	2008	6.9	18.4	10.8	243.1	0.27	2.39	0.036	4.31	21.58	102.52	19.15	1.28
Греча рассыпчатая	150	2008	3.6	4.6	37.7	206	0.3	0	0.034	0.6	19.92	207.7	138.33	4.68
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	2008	0.6	0.1	31.7	131	0	0.4	0	0.2	22.92	15.4	6	1.27
Фрукты (яблоко)	100	к/к	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0.005	0.2	16	11	9	2.2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	2.24	0.44	19.76	92.8	0.04	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
Итого			16.34	27.34	120.46	806.70	0.69	22.42	0.29	6.72	136.35	446.20	204.86	11.84
Полдник														
Макароны с сыром и маслом	150/20	2008	11.17	10.28	31.78	264	0.09	0.11	0.123	10.36	165.34	176.49	17.79	1.2
Чай с сахаром	185/15	2008	0	0	15	60.5	0	0	0	0	0.45	0	0	0.05
Итого			11.17	10.28	46.78	324.50	0.09	0.11	0.12	10.36	165.79	176.49	17.79	1.25
Итого за день			60.76	59.79	243.36	1772.18	1.00	24.55	0.84	20.57	824.78	1180.90	297.90	15.06

Примерное 10-дневное цикличное сбалансированное меню трехразового питания детей 3-7 лет в общеобразовательных учреждениях Кировского муниципального района Ленинградской области на 2023-2024 гг

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Всего	Всего	г		мг)				Ca	P	Mg	Fe
							B ₁	C	A	E				
5 день														
Завтрак														
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	8	7.5	39.7	259.7	0.19	1.25	0.055	0.2	133.61	204.22	55.76	1.52
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	0	0	15	60.5	0	1.2	0	0.01	1.65	0.66	0.36	0.06
Сыр порционный	6	к/к	1.45	1.77	0.02	21.78	0.04	0.7	0.288	0.5	88	50	3.5	0.1
Багон обогащенный	40	к/к	3	1.2	20.6	104.8	0.06	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
Итого:			12.45	10.47	75.32	446.78	0.29	3.15	0.343	1.23	232.46	289.68	72.82	2.48
Обед														
Огурец соленый	60	к/к	0.2	0	0.5	3.9	0	1.62	0	0	7.29	7.56	0.18	0
Суп куриный с вермишелью, картофелем	200	2008	3.2	3.1	16.2	105.9	0.1	13.43	0.166	1.87	21.13	70.72	21.87	1
Птица тушеная	70	2008	22.4	18.23	7.03	281.25	0.08	0.68	53.75	5.11	70.13	172.75	29.88	2.21
Макароны отварные	150	2008	5.5	4.8	31.3	191	0.06	0	0.033	7.7	11.21	36.84	8.37	0.84
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	2008	0.6	0.1	31.7	131	0	0.4	0	0.2	22.92	15.4	6	1.27
Фрукты (банан)	100	к/к	0.8	0.2	7.5	38	0.04	10	0.02	0.4	8	28	42	0.6

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	2.24	0.44	19.76	92.8	0.04	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
Итого:			34.94	26.87	113.99	843.85	0.32	26.13	53.969	15.64	149.88	373.67	118.3	7.16
Полдник														
Картофель отварной с маслом	160/5	2008	10.86	4.86	17.95	159.97	0.12	3.075	0	0	21.825	0	0	1.77
Чай с сахаром	185/15	2008	0	0	15	60.5	0	0	0	0	0.45	0	0	0.05
Итого:			10.86	4.86	32.95	220.47	0.12	3.075	0	0	22.275	0	0	1.82
Итого за день			58.25	42.2	222.26	1511.1	0.73	32.355	54.312	16.87	404.615	663.35	191.12	11.46

Примерное 10-дневное цикличное сбалансированное меню трехразового питания детей 3-7 лет в общеобразовательных учреждениях Кировского муниципального района Ленинградской области на 2023 -2024 гг

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Всего	Всего	г		мг)				Ca	P	Mg	Fe
							B ₁	C	A	E				
г														
6 день														
Завтрак														
Омлет с сосисками	150	2008	13.6	11.8	28.1	255.10	0.09	0.2	0.215	3.19	89.46	207.71	17.32	2.36
Батон обогащенный	40	2008	3	1.2	20.6	104.8	0.06	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
Сыр порционный	6	к/к	1.45	1.77	0.02	21.78	0.04	0.7	0.288	0.5	88	50	3.5	0.1
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	0	0	15	60.5	0	1.2	0	0.01	1.65	0.66	0.36	0.06
Итого:			18.05	14.77	63.72	442.18	0.19	2.10	0.50	4.22	188.31	293.17	34.38	3.32
Обед														
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	2008	1.8	5	13.8	107	0.01	5.4	0.001	2.69	22.19	23.79	12.01	0.77
Щи из свежей капусты с картофелем .с мясом кури и со сметаной	200/5	2008	2.3	2.9	6.9	63.7	0.06	14.62	0.22	1.05	40.26	59.67	20.07	0.81
Тефтели из свинины,соус томатный	70/20	2008	9.3	15.2	11.3	218.2	0.06	2.39	0.036	4.31	22.48	113.17	18.27	1.73
Картофельное пюре	150	2008	3.1	5.4	20.3	140.4	0.14	5.18	0.042	0.18	43.52	82.78	28.14	1.03
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	2008	0.6	0.1	31.7	131	0	0.4	0	0.2	22.92	15.4	6	1.27
Фрукты (яблоко)	100	к/к	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0.005	0.2	16	11	9	2.2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	2.24	0.44	19.76	92.8	0.04	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
Итого:			19.74	29.44	113.56	800.10	0.34	37.99	0.30	8.99	176.57	348.21	103.49	9.05
Полдник														
Оладьи дрожжевые с повидлом	80/15	2008	6.2	5.6	40.9	293	0.17	0.46	0	0	113.8	0	0	1.6
Чай с сахаром	185/15	2008	0	0	15	60.5	0	0	0	0	0.45	0	0	0.05
Итого:			6.20	5.60	55.90	353.50	0.17	0.46	0.00	0.00	114.25	0.00	0.00	1.65
Итого за день			43.99	49.81	233.18	1595.78	0.70	40.55	0.81	13.21	479.13	641.38	137.87	14.02

Примерное 10-дневное цикличное сбалансированное меню трехразового питания детей 3-7 лет в общеобразовательных учреждениях Кировского муниципального района Ленинградской области на 2023 -2024 гг

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив- ная докумен- тация /сборник рецептур/	Белки	Жиры	Угле- воды, г	Энергетиче- ская цен- ность, ккал.	Витамины				Минеральные			
			Всего	Всего			мг)				вещества (мг)			
							г	г	В ₁	С	А	Е	Ca	Р
7 день														
Завтрак														
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	2008	5.6	6.7	36.9	231.40	0.07	1.28	0.054	0.23	126.68	156.58	36.05	0.6
Сыр порционный	6	к/к	1.45	1.77	0.02	21.78	0.04	0.7	0.288	0.5	88	50	3.5	0.1
Батон обогащенный	40	2008	3	1.2	20.6	104.8	0.06	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	0	0	15	60.5	0	1.2	0	0.01	1.65	0.66	0.36	0.06
Итого:			10.05	9.67	72.52	418.48	0.17	3.18	0.342	1.26	225.53	242.04	53.11	1.56
Обед														
Огурец соленый	60	к/к	0.2	0	0.5	3.9	0	1.62	0	0	7.29	7.56	0.18	0
Борщ со свежей капустой, картофелем с курой и со сметаной	200/5	2008	2.4	3.7	10.3	86.1	0.05	8.13	0.22	1.05	38.86	62.68	22.54	1.09
Биточки рыбные с соусом молочным	70/30	2008	7.5	6.8	11.3	141.2	0.08	0.17	0.016	2.94	47.01	137.36	33.6	0.91
Рис отварной	150	2008	3.7	4.5	38.8	210.7	0.02	0	0.046	0.29	2.46	61.76	19.4	0.56
Компот из яблок	200	2008	0.2	0.2	27.9	114.6	0.01	4	0.002	0.08	7.12	4.4	3.6	0.95
Фрукты (яблоко)	100	к/к	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0.005	0.2	16	11	9	2.2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	2.24	0.44	19.76	92.8	0.04	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
Итого:			16.64	16.04	118.36	696.30	0.23	23.92	0.29	4.92	127.94	327.16	98.32	6.95
Полдник														
Блины с маслом	80/5	2008	6.24	8.10	34.30	234.00	0.17	0.46	0	0	113.8	0	0	1.6
Чай с сахаром	185/15	2008	0	0	15	60.5	0	0	0	0	0.45	0	0	0.05
Итого:			6.24	8.10	49.30	294.50	0.17	0.46	0.00	0.00	114.25	0.00	0.00	1.65
Итого за день			32.93	33.81	240.18	1409.28	0.57	27.56	0.63	6.18	467.72	569.20	151.43	10.16

Примерное 10-дневное цикличное сбалансированное меню трехразового питания детей 3-7 лет в общеобразовательных учреждениях Кировского муниципального района Ленинградской области на 2023 -2024 гг

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив- ная докумен- тация /сборник рецептур/	Белки	Жиры	Угле- воды, г	Энергетиче- ская цен- ность, ккал.	Витамины				Минеральные			
			Всего	Всего			мг)				вещества (мг)			
							г	г	В ₁	С	А	Е	Ca	Р

8 день														
Завтрак														
Запеканка из творога со сгущен.молоком	150/20	2008	28.8	19.2	40.5	453.9	0.12	1.32	0.136	2.47	424.99	473.41	58.55	1.02
Сыр порционный	6	к/к	1.45	1.77	0.02	21.78	0.04	0.7	0.288	0.5	88	50	3.5	0.1
Чай с сахаром	185/15	2008	0	0	15	60.5	0	0	0	0	0.45	0	0	0.05
Батон обогащенный	40	2008	3	1.2	20.6	104.8	0.06	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
Итого:			33.25	22.17	76.12	640.98	0.22	2.02	0.42	3.49	522.64	558.21	75.25	1.97
Обед														
Салат из квашеной капусты	60	2008	1	3	5	52.7	0.01	10.71	0	1.38	25.47	18.73	8.68	0.35
Суп из овощей с курой,со сметаной	200/5	2008	2.5	3.7	9.2	81.9	0.06	6.82	0.153	1.04	30.08	60.8	19.91	0.9
Птица тушеная	70	2008	15.5	11.5	3.6	180	0.08	1.74	0.045	2.45	26.67	146.65	17.97	1.21
Макаронные изделия отварные	150	2008	5.5	4.8	31.3	191	0.06	0	0.033	7.7	11.21	36.84	8.37	0.84
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	2008	0.6	0.1	31.7	131	0	0.4	0	0.2	22.92	15.4	6	1.27
Фрукты (яблоко)	100	к/к	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0.005	0.2	16	11	9	2.2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	2.24	0.44	19.76	92.8	0.04	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
Итого:			27.74	23.94	110.36	776.4	0.28	29.67	0.236	13.33	141.55	331.82	79.93	8.01
Полдник														
Картофель отварной с маслом	160/5	2008	10.86	4.86	17.95	159.97	0.12	3.075	0	0	21.825	0	0	1.77
Булочка с сахаром	60	2008	5.05	9.63	33.52	177.7	0.084	0	0	0	13.86	0	0	0.91
Чай с сахаром	185/15	2008	0	0	15	60.5	0	0	0	0	0.45	0	0	0.05
Итого:			15.91	14.49	66.47	398.17	0.204	3.075	0	0	36.135	0	0	2.73
Итого за день			76.90	60.60	252.95	1815.55	0.70	34.77	0.66	16.82	700.33	890.03	155.18	12.71

Примерное 10-дневное цикличное сбалансированное меню трехразового питания детей 3-7 лет в общеобразовательных учреждениях Кировского муниципального района Ленинградской области на 2023 -2024 гг

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Всего	Всего	г		мг)				вещества (мг)			
							В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
9 день														
Завтрак														
Каша манная молочная с маслом	200/5	2008	7	6.7	43.4	261.1	0.1	1.28	0.054	0.71	131.84	127.98	21.97	0.59
Сыр порционный	6	к/к	1.45	1.77	0.02	21.78	0.04	0.7	0.288	0.5	88	50	3.5	0.1
Батон обогащенный	40	2008	3	1.2	20.6	104.8	0.06	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
Кофейный напиток с молоком	200	2008	1.5	1.3	22.4	107	0.02	0.65	0.011	0	60.6	45	7	0.11
Итого:			12.95	10.97	86.42	494.68	0.22	2.63	0.35	1.73	289.64	257.78	45.67	1.60
Обед														
Огурец соленый	60	к/к	0.2	0	0.5	3.9	0	1.62	0	0	7.29	7.56	0.18	0

Суп картофельный с горохом и с курой	200	2008	5.6	4.1	15.3	121.2	0.05	4.78	0.214	1.01	16.79	53.2	16.81	0.69
Голубцы ленивые	180	2008	18.2	20	11.2	302.4	0.36	24.5	0.004	4.44	71.29	178.99	43.2	2.12
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	2008	0.6	0.1	31.7	131	0	0.4	0	0.2	22.92	15.4	6	1.27
Фрукты (яблоко)	100	к/к	0.8	0.2	7.5	38	0.04	10	0.02	0.4	8	28	42	0.6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	2.24	0.44	19.76	92.8	0.04	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
Итого:			27.64	24.84	85.96	689.30	0.49	41.30	0.24	6.41	135.49	325.55	118.19	5.92
Полдник														
Омлет натуральный	100	2008	10.02	16.93	3.21	205.56	0.09	0.38	0.00	0.00	109.01	0.00	0.00	3.36
Чай с сахаром	185/15	2008	0	0	15	60.5	0	0	0	0	0.45	0	0	0.05
Батон обогащенный	40	к/к	3	1.2	20.6	104.8	0.06	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
Итого:			13.02	18.13	38.81	370.86	0.15	0.38	0.00	0.52	118.66	34.80	13.20	4.21
Итого за день			53.61	53.94	211.19	1554.84	0.86	44.31	0.59	8.66	543.79	618.13	177.06	11.73

Примерное 10-дневное циклическое сбалансированное меню трехразового питания детей 3-7 лет в общеобразовательных учреждениях Кировского муниципального района Ленинградской области на 2023 -2024 гг

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	Белки	Жиры	Угле- воды, г	Энергетическая цен- ность, ккал.	Витамины мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Всего г	Всего г	В ₁		С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
10 день														
Завтрак														
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	2008	8	6.8	38.5	248.8	0.13	1.25	0.054	3.09	246.55	212.75	39.03	1.16
Сыр порционный	6	к/к	1.45	1.77	0.02	21.78	0.04	0.7	0.288	0.5	88	50	3.5	0.1
Батон обогащенный	40	2008	3	1.2	20.6	104.8	0.06	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
Напиток кофейный с молоком	200	2008	1.5	1.3	25.9	22.4	0.02	0.65	0.011	0	60.6	45	7	0.11
Итого			13.95	11.07	85.02	397.78	0.25	2.6	0.353	4.11	404.35	342.55	62.73	2.17
Обед														
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	2008	1.8	5	13.8	107	0.01	5.4	0.001	2.69	22.19	23.79	12.01	0.77
Суп картофельный с фасолью с курой	200	2008	5.5	3.3	15.1	111.2	0.12	4.78	0.214	1.99	42.26	130.34	33.38	1.65
Птица тушеная	70	2008	22.4	18.2	7	281.25	0.08	0.68	53.75	5.11	70.13	172.75	29.88	2.21
Рис отварной	150	2008	3.7	6.3	32.8	203	0.03	0	0.055	0.34	2.95	74.11	23.29	0.67
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	2008	0.6	0.1	31.7	131	0	0.4	0	0.2	22.92	15.4	6	1.27
Фрукты (яблоко)	100	к/к	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0.005	0.2	16	11	9	2.2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	2.24	0.44	19.76	92.8	0.04	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
Итого			36.64	33.74	129.96	973.25	0.31	21.26	54.03	10.89	185.65	469.79	123.56	10.01
Полдник														
Оладьи дрожжевые с повидлом	100/15	2008	6.20	5.60	40.90	293.00	0.17	0.46	0	0	113.8	0	0	1.6
Чай с сахаром	200	2008	0	0	15	60.5	0	0	0	0	0.45	0	0	0.05
Итого			6.20	5.60	55.90	353.50	0.17	0.46	0.00	0.00	114.25	0.00	0.00	1.65

Итого за день			56.79	50.41	270.88	1724.53	0.73	24.32	54.38	15.00	704.25	812.34	186.29	13.83
Итого среднее значение за 10 дней			53.911	51.536	238.913	1616.64	0.761	32.052	17.2	13.952	573.064	743.624	179.692	13.00

