

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ Марининского СП


О.А. Типишева



Приказ 163-С/ОШ от 16.04.2025г

Циклическое десятидневное меню

Для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих с 10 часовым пребыванием
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Г.И.Хетагурова Марининского сельского поселения
Улусского района Хабаровского края,

В соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.

День 1

[illegible]

День 3

[illegible]

День 5

№ Рец.	Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
206	Макароны отварные с сыром	150	3.29	10.01	22.71	218	0.05	0.07	0.14	104.6	1.14
1	Бутерброд с маслом	30/5	1.71	5.28	10.23	120	0.03	0.02	-----	6.57	0.43
397	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	0.04	0.14	1.2	114.7	0.41
			8.15	18.01	45.9	443	0.12	0.23	1.34	225.87	1.98
	Завтрак 2										
	Сок фруктовый	100	0.56	0.24	10.5	45.1	00.2	0.03	11.1	25.5	0.45
	Обед										
19	Салат из соленых огурцов с луком	40	0.39	2.43	1.17	26.91	0.01	0.08	2.5	10.48	0.27
57	Борщ с картофелем и свежей капустой	150	1.09	2.95	7.64	61.5	0.03	0.02	6.17	26.62	0.72
287	Тефтели мясные	60	6.41	6.78	5.22	107.54	0.02	0.04	0.56	13.95	0.45
313	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.73	4.06	25.76	162	0.13	0.07	-----	9.88	3.04
377	Компот из плодов консервированных	180	0.33	0.015	20.82	84.75	0.0015	0.004	0.3	23.86	0.93
1	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0.04	0.01	-----	6.9	0.6
			16.4	23.785	75.23	578.70	0.24	0.244	9.53	94.09	6.03
	Полдник										
195	Маннйй пудинг	180	6.3	7.54	40.72	256	0.06	0.13	0.66	84.36	1.76
378	Кисель из плодов свежих плодов и ягод	150	0.07	0.03	19.60	78.9	0.0015	0.003	1.37	8.07	0.11
			6.37	7.57	60.32	334.8	0.0615	0.133	2.03	92.43	1.87
	Итого		31.48	49.605	191.95	1401.6	0.44	0.637	24	437.89	10.33

День 6

[illegible]

День 8

№ Рец.	Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
177	Каша из смеси круп с изюмом	150	7.61	8.19	32.6	235	0.14	0.17	0.9	18.9	1.24
393	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.10	29	----	-----	1.42	9.4	0.21
1	Бутерброд с маслом	30/5	1.71	5.28	10.23	120	0.03	0.02	---	6.57	0.43
	Сыр	10	3.48	4.43	----	54	0.01	0.03	0.11	132	0.3
			12.87	17.91	49.93	454	0.18	0.22	2.43	166.87	1.91
	Завтрак 2										
	Сок фруктовый	100	0.56	0.24	10.5	45.1	00.2	0.03	11.1	25.5	0.45
	Обед										
33	Салат из свеклы	30	0.77	2.43	3.34	37.56	0.007	0.015	3.8	14.46	0.53
73	Рассольник	150	0.97	3.04	6.56	62	0.052	0.031	4.52	14.04	0.51
291	Картофельная запеканка с мясом	125	8.91	6.59	20.43	177	0.08	0.1	1.78	18.2	1.38
377	Компот из плодов консервированных	180	0.33	0.015	20.82	84.75	0.0015	0.004	0.30	23.86	0.93
1	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0.04	0.01	-----	6.9	0.6
			13.43	19.625	65.77	410.31	0.195	0.18	10.4	79.86	3.97
	Полдник										
469	Булочка домашняя	100	3.64	6.26	26.96	179	0.06	0.03	-----	13.7	0.65
395	Кофейный напиток	150	2.34	2.00	10.63	70	0.03	0.11	0.98	94.3	0.10
368	Яблоко свежее	95	0.3	0.3	7.35	33	0.03	0.02	10.00	16.0	2.20
			6.28	8.56	44.94	282	0.12	0.16	10.98	124	2.95
	Итого		33.14	46.335	171.14	1191.41	0.510	0.59	34.91	396.23	9.28

День 9

[illegible]

День 10

[illegible]