

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ГОРКИ-Х»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ «Горки-Х»

О.Б. Шарыгина

_____ 2023 г.



Примерное десятидневное меню

для организации питания детей в возрасте до 3 лет

(01 октября – 31 мая)

осень-зима-весна

День: понедельник
Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины В1	С	B2	А	Д	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор	Номера рецептур
			Б	Ж	У															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	22
День первый																				
Завтрак	Каша жидкая(манная)	150	5,4	5,8	21,0	100,0	0,14	6,25	0,01	20,0	0	10	10,0	5,0	0	0	0	0	0	185/3
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,1	17,1	103,2	0,5	4,34	0	12,0	0	50	50,0	5,0	0	40	0	0	0,5	395
	Бутерброд с маслом	35	2,0	6,55	13,0	106,0	0	9,3	0,05	10,0	1	50	50,0	3,0	0	10	0	0	0	0,5
Итого:		365	10,5	15,45	51,1	309,2	1,64	19,89	0,06	32,0	1	110	110	13	0	50	0	0	0,5	399/1
Второй завтрак	Сок виноградный	100	0,45	0,3	24,45	102,0	3,0	1,7	0	20,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого:		100	0,45	0,3	24,45	102,0	3,0	1,7	0	20,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком и растительным маслом	40	0,3	2,3	1,1	18,3	2,5	5,25	0,01	20,0	1	50	50	0	0,5	0	0	0	0	166
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3,0	5,1	51,4	11,2	2,3	0,02	20,0	0	50	50	0	0	0	0	0	0	67
	Рис отварной	110	2,7	4,0	27,2	155,0	0	2,25	0,2	15,0	0	20	60	0	0	0	0	0	0	315
	Бефстроганов из отварного мяса	50	5,8	6,2	1,38	93,5	0	3,26	0,3	10,0	2	50	40	37	5,0	50	0	0	0,4	278
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	21,0	85,6	0,3	3,24	0	10,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	376
Итого:		540	13,23	15,91	69,78	483,8	17,66	18,5	0,53	70,0	3	170	300	37	5,5	50	0	0	0	5
Полдник	Снежок	150	2,4	2,0	3,8	45,0	0,25	2,02	0	20,0	0,2	100	50	10	0	50	0	0	0	401/2
	Вафли	10	2,0	2,9	20,8	50,0	0	0,5	0	0	0	0	0	0	0	2	0	5	0,05	8
	Блюки	95	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	2,3	0	30	4,0	100	10	0	3	0	0	0	0	368
Итого:		265	4,8	5,3	34,4	203,8	10,54	6,5	0	65,0	4,2	220	70	10	3	50	0	0	0	320
Ужин	Овощи отварные с маслом	120	1,5	3,1	6,2	59,4	4,4	1,34	0	150	0	100	100	10	0	20	0	0	0	320
	Рыба, запеченная в омулете	100	1,4	5,37	3,57	110,0	4,3	1,25	0,5	103	1,9	100	90	10	2,5	50	0,07	0,05	0,5	249
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	7,99	30,0	0	0,01	0	0	0	0	50	0	0	0	0	0	0	392
Итого:	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0		0,2	256	0	0	50	0	0	0	0	0	0	6
		420	4,84	3,31	25,76	258,3	42,64	2,6	0,7	256	1,9	200	290	20	2,5	70	0,07	0,05	0,5	
Итого:			33,82	40,27	205,89	1357,1	0,25	45	1,0	450	10	800	650	80	10	450	0,07	0,05	1,4	

День второй	Каша	150	2,85	5,01	19,23	100,0	0	5	0,5	50	0	50	50	5	0	100	0	0	0,5	185
Завтрак	жидкая(геркулесовая)	180	3,1	3,1	17,1	103,2	0,5	0	0	50	0	50	50	5	4	50	0	0	0,5	395
	Кофейный напиток с молоком	50	4,7	6,8	14,5	109,0	0,07	0	0	50	0	25	20	0	0	25	0,07	0	1,0	3
	Бутерброд с маслом и сыром	380	10,65	14,91	50,83	312,2	0,57	5	0,5	150	0	125	120	10	4	175	0,07	0	1,5	
Итого:																				399/1
Второй завтрак	Сок виноградный	100	0,45	0,3	24,45	102,0	3,0	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого:		100	0,45	0,3	24,45	102,0	3,0	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед	Салат из квашеной капусты	40	0,8	2,0	4,6	45,0	5,8	0	0	20	0	50	0	0	0	15	0	0	0	1/1
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,3	3,2	9,9	81,7	3,5	0	0	20	0	50	50	0	0	15	0	0	0	81
	Гренки из пшеничного хлеба	10	2,5	0,3	15,2	43,6	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	115
	Пюре картофельное	110	2,3	3,5	15,1	101,6	13,4	0	0	15	0	50	20	10	0	10	0	0	0	321
	Котлеты рубленые мясные	60	6,32	5,07	9,64	139,0	0,09	0	0	40	5	50	25	10	0,05	25	0	0	0	282
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0	15,5	85,0	1,7	2,5	0	20	0	50	20	5	0,05	50	0	0	0	372
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,4	14,0	80,0	0	0	0	0	0	0	15	5	0	0	0	0	0	6
Итого:		560	18,32	14,47	83,94	575,9	33,09	5	0	115	5	250	125	60	0,1	115	0	0	0	401/3
Поддник	Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	10	0	0	0	25	50	0	0	20	0	0	0	7
	Зефир	10	0,5	4,4	9,4	105,2	0	0	0	20	0	0	25	0	0	15	0	0	0	368/1
	Груши	95	0,3	0,2	9,3	36,0	3,0	10	0	0	0	50	75	0	0	20	0	0	0	
Итого:		255	5,15	8,35	24,7	216,2	4,05	20	0	20	0	75	150	0	0	55	0	0	0	40
Ужин	Салат из моркови и яблока	40	0,3	0,1	3,5	30,0	1,4	10,5	0,5	100	5	50	25	0	0,1	50	0	0	0	4
	Молоко стуженное	20	0,44	1,6	6,4	39,0	1,8	0	0,5	5	0	50	25	0	0	10	0	0	0	4
	Сырники из творога	100	13,6	12,66	10,7	232,0	0,2	9	0,5	10	0	100	100	0	0,5	15	0	0	0	231
	Чай с лимоном	180	0,04	0,01	7,99	30,0	0	0,5	0	0	0	50	50	0	0,5	0	0	0	0	393
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0	0	0	0	0	0	50	0	0	0	0	0	0	5
Итого:		360	16,28	14,57	36,59	359,9	0,2	20	1,5	115	5	250	250	0	1,0	75	0	0	0	
			50,85	52,60	220,51	1566,2	0,45	50	2	400	10	700	650	70	5	420	0,07	0	1,5	

посуды тарак	Каша ячменная(пшеница)	150	5,36	10,48	31,87	90,0	0	0,45	0,01	50	0	150	100	0	0	50	0	0,025	0,5	185,2	
	Мини варенье Кефирный лимоник с молоком	40 180	5,08 3,1	4,6 3,1	0,28 17,1	63,0 103,2	0 0,5	0 0,55	0 0,02	0 150	0 0	0 50	0 50	0 0	0 0	0 150	0 0	0 0	0 0	0 0,3	213 397
	Бутерброд с маслом	35	2,0	6,55	13,0	126,0	0	0	0	20	0	120	100	30	0	25	0	0	0	1	
Итого:		405	15,54	24,73	62,25	382,2	0,5	1,0	0,03	220	0	320	250	30	0	225	0	0,025	0,8		
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	25	0,02	20	5	0	25	0	5	0	0	0	0	399	
	Итого:	100	0,75		15,15	64,0	3,0	25	0,02	20	5	0	25	0	0	0	0	0	0		
Обед	Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,3	2,0	2,5	33,4	4,9	0,5	0,02	25	0	50	20	0	0	25	0,03	0	0,01	10	
	Суп крестьянский со сметаной	150	1,0	0,6	4,4	50,5	0,03	0,56	0,01	25	0	25	15	0	0	34	0	0	0,02	119,6	
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,7	4,1	25,1	162,5	0	5,24	0,03	35	2	75	25	50,0	2	25	0,03	0	0	313	
	Тефтели мясные	60	4,3	4,8	4,5	83,0	0,4	1,2	0,02	25	2	0	0	0	0	13	0,02	0	0,05	286	
	Соус сметанный с томатом	20	0,3	1,0	0,44	16,0	0,01	0,07	0,02	5	0	25	25	0	0	10	0	0	0,5	355	
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0	15,5	85,0	1,7	50	0,02	20	0	21	65	0	0	25	0	0	0,2	372	
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	14,0	80,0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	23	0	0	0	6	
	Итого:	590	17,9	13,1	66,44	510,4	8,22	7,57	0,12	175	4	198	150	50,0	2	155	0,08	0	0,78		
	Подулик	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	5,0	0	0	0	150	50	0	0	20	0	0	0,02	400
		Пряник	20	2,5	4,2	40,1	200,0	0,08	3,75	0	0	0	50	69	0	0	15	0	0	0	9
Итого:	200	7,08	8,28	47,68	285,0	2,13	8,75	0	0	0	200	119	0	0	35	0	0	0,02			
Ужин	Винегрет овощной	40	0,5	2,4	3,3	37,92	4,1	10	0	15	0	20	50	0	1	15	0	0,025	0	45	
	Запеканка из печени	60	7,4	3,0	8,2	89,2	3,4	0	0	5	0	50	65	0	0	15	0	0	0	294	
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	7,99	30,0	0,03	0	0	5	0	50	20	0	0	0	0	0	0	392	
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0	0	0	5	0	0	0	0	5	0	0	0	0	5	
	Бананы	95	1,0	0,4	19,0	75,0	0,2	5	0	5	1	20	65	0	1	0	0	0	0	368,3	
Итого:		400	10,84	6,01	46,49	291,02	0,5	15	0	35	1	140	200	0	2	35	0	0,025	0		
			52,11	52,12	238,01	1532,62	2,0	55	0,5	450	10	900	700	80	10	450	0,08	0,05	1,6		

День девятый	Суп молочный (вермишель)	150	6,3	10,2	25,2	100,0	0,0	5,2	0,02	140	0	150	100	0,55	0	113	0,01	0	0,2	185,6
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	12,66	89,0	1,2	4,8	0,03	50	0	150	100	0,75	4	45	0	0	0,1	397
	Бутерброд с маслом и сыром	50	4,73	6,88	14,56	109,0	0,07	5	0	25	0	100	50	0,25	0	0	0	0	0,5	3
Итого:		380	14,7	20,27	52,42	298	1,27	15	0,05	215	5	400	250	1,55	10	160	0,01	0	1,0	399
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	5	0,05	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого:		100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	5	0,05	0	5	0	0	0	5	0	0	0	0	33
Обед	Салат из свежых	40	0,5	2,4	3,3	37,6	3,8	5	0,06	30	0	50	40	20	0	25	0,02	0	0	33
	Буллон из кур с яйцом	150	2,81	5,04	8,37	51,0	0,4	0	0,1	25	0	0	100	5	0	0	0	0	0	108
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,2	0,2	1,6	36,8	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	115
	Рис отварной	110	2,7	4,0	27,2	155,0	0	0	0,06	35	0	20	0	5	0	5	0	0	0,02	310
	Суфле куриное	60	1,88	1,4	1,84	140,0	0,02	0	0,01	45	0	25	100	0	0	15	0	0	0	376
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	21,0	85,6	0,3	15	0,05	35	0	5	0	0	0	10	0	0	0	6
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	14,0	80,0	0	0	0,01	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,04
Итого:		550	12,62	13,65	77,31	586	9,7	20	0,32	185	0	175	240	34	0	50	0,02	0	0,04	401/1
Полдник	Реженка	150	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	0	0,05	0	0	50	100	15	0	35	0	0	0	7
	Зефир	10	0,5	4,4	9,4	105,2	0	0	0,03	0	0	0	20	2	0	35	0	0	0	368/1
	Груши	95	0,3	0,2	9,3	36,0	3,0	5	0,2	0	0	25	70	5	0	25	0	0	0	
Итого:		255	5,15	8,35	25,0	217,2	3,45	5	0,3	0	0	0	190	22	0	95	0	0	0	12
Ужин	Салат из кукурузы консервированной	40	1,3	2,8	3,6	59,7	3,7	0	0,15	0	0	0	50	5	0	20	0,02	0	0	12
	Рыба, тушеная с овощами	160	5,1	7,8	8,9	220,0	0,6	0	0,15	0	0	150	50	13	0	10	0,02	0	0	247
	Чай с лимоном	180	0,04	0,01	7,99	30,0	0,03	0	0	0	0	0	30	0	0	0	0	0	0	5
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0	0	0,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого:		400	10,24	10,81	28,49	339,8	0,7	0	0,38	0	0	150	130	28	0	30	0,04	0	0	
			43,46	53,08	198,37	1505	1,0	45	1,0	400	10	800	640	80	15	400	0,07	0	1,4	

Накопительная ведомость по продуктам

Наименование продукта	Дни										среднее значение за 10 дней	среднее значение за 1 день	Норма	отклонение от нормы в граммах	отклонение от нормы в %
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
Молоко и кисломолочные продукты	410	406,6	250,5	430	405,4	405	388	395	390	392,5	387,3	390	-2,7	-1%	
Творог, творожки		75			75		75			75	30	30	0,0	норма	
Икедлия				12	9	14	14		14	14	9,1	9	0,1	норма	
Сметана	14			7	9	7	7		7	14	3,9	4	0,1	норма	
Сыр твердый		7	11,8	7	7	7	7	68	7	54	42,1	50	-7,9	-2,00%	
Масло (бескислотное)	48,5		54	20	22,8	48,5	48,5		66	66	198,6	20	-0,2	норма	
Птица (мясо)			66,6			66			150		289	32	-3,1	-8,00%	
Рыба (рыба)	49				90		60		28	23	391	40	-0,9	-2,30%	
Яйца куриные столовые	80	16	13	88	19	8	60	56	28	23	391	40	-0,9	-2,30%	
Картофель	57,5	152,5	123,5	70	185,6	105,5	177,5	67,5	109,9	135,2	1074,8	120	-12,6	-10,00%	
Овощи, зелень	262,4	99,3	255	299,4	78,5	217	212,3	87,4	12	158,2	1779,4	180	-2,1	-1,20%	
Фрукты (ягоды) сухие	12	10	12	10	10	12	12	10	12	10	110	9	0,0	норма	
Фрукты (ягоды) свежие	95	112	95	95	95	95	95	95	95	112	984	95	3,4	4%	
Соки фруктовые (овощные)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	100	0,0	норма	
Напитки витаминизированные (готовый напиток)												50			
Хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	40	0,0	норма	
Хлеб пшеничный	50	69	50	58	61	50	69	82,7	58	30	57,8	60	-2,2	-3,80%	
Крупы (злаки), бобовые		11,9				30	14,5		10	6	32,4	30	0,0	0	
Макаронные изделия			12	30							82	8	0,0	0	
Мука пшеничная	9	6	28,8	10,4	1	5	28,8	10	10	33,3	132,3	25	-11,8	-15,30%	
Масло коровье сладкое	13	10,8	16,6	18	16,2	18	17,8	16,6	15	14,1	156,1	18	-2,4	-1,10%	
Масло растительное	9,2	10,4	10,9	4	10,2	10,7	6,8	10	8,9	10,4	91,5	9	0,1	1,10%	
Кондитерские изделия	20	10	0,5	10	0,5	10	0,5	10	10	0,5	70	7	0,0	норма	
Чай, включая фиточай	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	5	0,5	0,0	норма	
Какао-порошок			1,25	1,25							9,9	1	0,0	-1%	
Кофейный напиток	1,65	1,65			1,65		1,65	1,65		1,65	4	0,4	0,0	норма	
Дрожжи хлебопекарные			1,5		1					1,5	4	0,4	0,0	норма	
Сахар	28,6	25	21	25	25	25	25	33,1	24,2	25	256,9	25	0,4	2%	
Соль пищевая поваренная	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	4	0,0	норма	
Мука картофельная (крахмал)												3			

Наименование ведомость по пицевым веществам																	
Дни	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С	В1	В2	А	Д	кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	фтор
	Б	Ж	У														
1	13,82	40,27	205,89	1 357,10	45,00	0,25	1,00	450,00	10,00	800,00	650,00	80,00	10,00	450,00	0,07	0,05	1,40
2	50,85	52,60	220,51	1 566,20	50,00	0,45	2,00	400,00	10,00	700,00	650,00	70,00	5,00	420,00	0,07	0,00	1,50
3	50,40	50,41	235,30	1 443,30	55,00	0,30	0,50	450,00	10,00	800,00	850,00	80,00	5,00	400,00	0,06	0,03	1,60
4	39,54	52,92	189,53	1 423,20	45,00	0,45	0,70	500,00	10,00	900,00	750,00	95,00	10,00	370,00	0,06	0,02	1,50
5	50,48	41,29	200,00	1 307,00	65,00	0,55	0,80	450,00	10,50	800,00	900,00	80,00	15,00	430,00	0,07	0,00	1,80
6	44,29	37,99	212,17	1 491,40	35,00	0,90	0,90	450,00	10,00	700,00	650,00	85,00	10,00	400,00	0,08	0,05	1,20
7	48,91	46,20	208,13	1 427,40	40,00	1,00	0,50	450,00	10,00	850,00	700,00	70,00	10,00	400,00	0,07	0,00	1,40
8	52,11	52,12	238,01	1 532,62	55,00	2,00	0,50	450,00	10,00	900,00	700,00	80,00	10,00	400,00	0,08	0,05	1,60
9	43,46	53,08	198,37	1 525,00	45,00	1,00	1,00	400,00	10,00	800,00	640,00	80,00	15,00	400,00	0,07	0,00	1,40
10	45,21	46,58	211,03	1 455,40	30,00	1,00	1,00	500,00	10,00	800,00	640,00	80,00	10,00	370,00	0,07	0,00	1,40
итого за 10 дней	459,07	473,46	2 118,94	14 528,62	465,00	7,90	8,90	4500,00	100,50	8050,00	7080,00	800,00	100,00	4090,00	0,70	0,20	14,80
на 1 день	45,91	47,35	211,89	1 452,86	46,50	0,79	0,89	450,00	10,05	805,00	708,00	80,00	10,00	409,00	0,07	0,02	1,48
норма	42,00	47,00	203,00	1 400,00	45,00	0,80	0,90	450,00	10,00	800,00	700,00	80,00	10,00	400,00	0,07	0,02	0,02
отклонен																	
не от																	
нормы+																	
5%	3,90	0,70	4,20	3,60	3,2	1,2	1,1	норма	0,5	0,6	1,1	норма	норма	2,2	норма	норма	норма

MS

