Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Заречномедлинская средняя общеобразовательная школа имени К.А.Ложкина»

Утверждаю
Директор МБОУ
«Заречномедлинская СОШ»
_____ Л.Я.Владыкина
«31» августа 2024 г.

Рацион питания детей от 3 до 7 лет, получающих завтрак, обед и полдник

В СП МБОУ «Заречномедлинская СОШ» «Удмуртлемская НОШ»

дошкольная группа

Пояснительная записка

Организатор питания: Структурное подразделение **М**униципальное бюджетное образовательное учреждение «Заречномедлинская средняя общеобразовательная школа имени К.А. Ложкина» «Удмуртлемская начальная общеобразовательная школа»

Составитель рациона питания: Ответственный за составление меню технолог _____

Количество смен: 1

Продолжительность пребывания: 7.30-16.30

Кратность питания: 4 (завтрак, второй завтрак, обед, полдник)

Возраст: 3-7года

Сезонность: осень - зима

Витаминизация:

Микронутриенты:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК								
	Каша «Дружба»	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	107
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	261
	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,55	14,62	136	0	1
2 ЗАВТРАК								
	Сок яблочный	180	0,9	-	76,18	7,6	3,6	268
ОБЕД								
	Салат из свеклы с изюмом	50	0,8	3,06	66	57,5	3,86	36
	Щи из свежей капусты	150	1,02	2,9	4	46,2	12	55
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	138	18,16	216
	Котлета «Нептун»	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	181
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	266
	Хлеб пшеничный							
ПОЛДНИК								
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	264
	Блинчики со сгущенным молоком	120	6,52	3,71	40,47	221	0,21	273
Итого за 1 день			**37,39**	**43,39**	**296,75**	**1184,43**	**43,22**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
ЗАВТРАК								
	Каша овсяная «Геркулес»	210	5,31	7,45	33,14	220,5	-	106
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	266
	Бутерброд с сыром	40	4,97	6,54	14,56	137	0,07	2
2 ЗАВТРАК								
	Груша	100	1,12	1,31	5,12	36,8	2,75	58
ОБЕД								
	Салат Винегрет овощной	50	0,68	3,1	4,22	47,4	5,1	8
	Рассольник на мясном бульоне	150	1,68	1,97	7,68	55,2	4,13	58
	Котлета рубленная из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223	0,67	202
	Макаронные изделия отварные	150	5,76	0,81	31,14	155,1	-	123
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	0,99	40	0,03	261
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,36	19,88	90,4	-	
ПОЛДНИК								
	Молоко кипяченное	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	269
	Ватрушка с повидлом (из дрожжевого теста)	35	2,23	1,49	22,06	111	0,04	283
Итого за 2 день			**46,62**	**44,26**	**177,14**	**1325,4**	**16,68**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
ЗАВТРАК								
	Каша пшенная молочная жидкая	210	5,61	6,4	38,5	233,73	0	106
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,15	1,46	15,5	84	0,28	265
	Хлеб с маслом	40	2,46	7,55	14,62	136	0	1
2 ЗАВТРАК			0	0	0	0	0	
	Сок абрикосовый	180	0,9	0	22,86	95	7,2	268
ОБЕД			0	0	0	0	0	
			0	0	0	0	0	
	Борщ из свежей капусты	150	0,96	2,91	6,56	56,25	6,33	51
	Картофельное пюре с морковью	150	2,86	4,62	18,01	124,5	15,75	217
	Рыба припущенная с овощами	80	5,91	0,25	2,54	36	0,84	154
	Компот из кураги	180	0,4	0,02	25	102,6	0,36	253
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,36	19,88	90,4	0	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	0	
	Оладьи с повидлом	130	10,46	12,18	51,06	356	0,46	277
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	0,99	40	0,03	261
Итого за 3 день			**34,79**	**35,77**	**215,52**	**1354,48**	**31,25**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
ЗАВТРАК								
	Каша манная молочная жидкая	210	4,45	5,19	36,54	211,26	0	106
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	264
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,36	19,88	90,4	0	
2 ЗАВТРАК			0	0	0	0	0	
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10	28
ОБЕД			0	0	0	0	0	
	Пуштые шыд	150	3,5	2,4	7,35	64,5	7,2	63
	Каша пшенная	150	6,6	5,72	37,88	229,5	0	208
	Фрикадельки из птицы	80	11,82	10,55	7,7	173	0,39	204
	Кисель из слив	180	0,13	0,05	24,55	30,61	1,1	254
	Хлеб пшеничный	40	5,1	4,6	0,3	63	-	130
Полдник			0	0	0	0	0	
	Кекс «Детский»	75	4,36	13,69	37,51	291	0,22	297
	Кофейный напиток со сгущенкой	180	2,65	1,79	18,83	102	0,34	265
Итого за 4 день			**44,88**	**47,16**	**214,7**	**1390,27**	**0,56**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
ЗАВТРАК								
	Сыр порциями	15	3,84	3,82	-	51	0,11	6
	Каша гречневая на молоке вязкая	210	6,11	6,36	33,91	217,88	0	106
	Какао	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	266
	Хлеб пшеничный	40	5,1	4,6	0,3	63	0	130
2 ЗАВТРАК			0	0	0	0	0	
	Сок абрикосовый	150	0,75	-	19,05	79	6	268
ОБЕД			0	0	0	0	0	
	Салат «Тазалык»	50	0,54	5	4,45	64,9	16,32	15
	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,68	9,7	69,8	4,6	65
	Плов из отварной птицы	210	21,47	19,69	35,69	406	1,01	200
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	264
	Хлеб пшеничный	40	5,1	4,6	0,3	63	0	130
ПОЛДНИК			0	0	0	0	0	
	Вафли	20	1,5	2	0	81,2	0	
	Компот из изюма	180	0,4	0,02	24,98	102,6	0,36	253
Итого за 5 день			**53,01**	**36,4**	**158,56**	**1396,38**	**31**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
ЗАВТРАК								
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	-	5
	Каша вязкая молочная «Дружба»	210	6,11	6,4	33,9	217,9	0	106
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	0,99	40	0,03	261
	Хлеб пшеничный	40	5,1	4,6	0,3	63	0	130
2 ЗАВТРАК			0	0	0	0	0	
	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10	248
ОБЕД			0	0	0	0	0	
	Салат из картофеля с соленными огурцами и зеленым горошком	50	4,5	6,16	4,19	90,34	32,75	42
	Рассольник «Ленинградский»	150	1,26	3,08	9,96	72,5	4,53	60
	Котлеты «Здоровье»	70	9,5	8,4	4,4	131	0	184
	Рагу из овощей	180	2,67	4,82	12,19	104	17,2	87
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	261
	Хлеб пшеничный	40	5,1	4,6	0,3	63	0	130
ПОЛДНИК			0	0	0	0	0	
	Гребешок с повидлом из дрожжевого теста	40	3,67	5,65	20,12	146	0,11	285
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,03	263
Итого за 6 день			**42,28**	**53,84**	**131,78**	**1217,74**	**64,68**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
ЗАВТРАК								
	Каша ячневая молочная вязкая	210	4,33	5,31	34,3	202,12	-	106
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	261
	Бутерброд маслом	40	2,46	7,55	14,62	136	0	1
2 ЗАВТРАК			0	0	0	0	0	
	Сок Вишневый	180	1,26	0,36	20,52	90	13,32	268
ОБЕД			0	0	0	0	0	
	Уха со взбитым яйцом	150	8,1	2,16	7,5	79,2	11,22	17
	Капуста тушенная	150	3,1	4,86	14,14	112,5	25,74	228
	Котлета «Здоровье»	70	9,5	8,4	4,4	131	0	184
	Хлеб пшеничный	40	5,1	4,6	0,3	63	0	130
ПОЛДНИК			0	0	0	0	0	
	Коржик молочный	15	4,89	8,43	46,48	281	0,05	289
	Молоко кипяченное	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	269
Итого за 7 день			**44,28**	**46,57**	**161,32**	**1236,82**	**52,82**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
ЗАВТРАК								
	Каша рисовая вязкая на молоке	210	3	5,5	38	211,3	0	106
	Какао	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	266
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,4	19,92	92,4	0	
2 ЗАВТРАК			0	0	0	0	0	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	248
ОБЕД			0	0	0	0	0	
	Щи из свежей капусты	150	1,02	2,9	4	46,2	12	55
	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,6	4,32	37,53	204	0	208
	Гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,3	5,24	250	1,11	177
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	261
	Хлеб пшеничный	40	5,1	4,6	0,3	63	0	130
ПОЛДНИК			0	0	0	0	0	
	Вафли	20	0,68	6	0	106	0	
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	270
Итого за 8 день			**46,82**	**48,03**	**148,3**	**1255,9**	**20,83**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
ЗАВТРАК								
	Макаронник	205	8,5	9,43	47,94	311	0	128
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	266
	Бутерброд с сыром	40	4,97	6,54	14,56	137	0,07	2
2 ЗАВТРАК			0	0	0	0	0	
	Сок виноградный	180	0,54	0,36	29,34	123	3,6	268
ОБЕД			0	0	0	0	0	
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,88	2,26	13,3	81	9,6	61
	Плов из птицы	210	21,47	19,69	35,69	406	1,01	200
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	264
	Хлеб пшеничный	40	5,1	4,6	0,3	63	0	130
ПОЛДНИК			0	0	0	0	0	
	Булочка веснушка	50	3,9	3,06	26,93	151	0	293
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	261
Итого за 9 день			**52,94**	**51,56**	**208,23**	**1510**	**16,91**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
ЗАВТРАК								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,32	3,92	14,13	108,9	0,69	68
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	261
	Бутерброд с сыром	50	4,97	6,54	14,56	137	0,07	3
2 ЗАВТРАК			0	0	0	0	0	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	248
ОБЕД			0	0	0	0	0	
	Салат из картофеля с зеленым горшком и соленными огурцами	50	4,5	6,16	4,19	90,34	32,75	42
	Суп картофельный с клецками	150	1,26	2,01	7,3	52,35	3,45	65
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	138	18,16	216
	Тефтели	80	11,82	10,55	7,7	173	0,39	204
	Чай с лимоном	190	0,12	0,02	10,2	11	2,83	262
	Хлеб пшеничный	40	5,1	4,6	0,3	63	0	130
ПОЛДНИК			0	0	0	0	0	
	Блинчики с повидлом	115	5,18	2,76	36,07	190	0,03	273
	Компот из кураги	180	0,4	0,02	25	102,6	0,36	253
Итого за 10 день			**41,19**	**41,8**	**159,68**	**1150,19**	**68,76**	
Итого за весь период			**426,34**	**444,9**	**1867,09**	**13233,11**	**386,95**	
Среднее значение за период			**42,63**	**44,49**	**186,71**	**1323,31**	**38,7**	
Содержание белков, жиров, углеводов, в меню за период в % от калорийности			**3,47**	**3,86**	**13,7**			