

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ» с. Борское

Жабина Л.М.



« 9 » января 20 19 г.

Циклическое десятидневное меню

для организации детей в возрасте от 1.5 до 3 лет,

посещающих структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 «Образовательный центр» имени Героя Российской Федерации Немцова Павла Николаевича

с. Борское муниципального района Борский - Детский сад «Солнышко» с. Борское

в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями.	150	4,30	6,25	14,12	137,98	0,66	1.12
	Хлеб пшеничный.	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	6.6
	Кофейный напиток на молоке.	180	2,95	2,41	14,36	199,98	1,7	5,3
	Апельсин	30	0,9	0,2	8,1	64,0	26,6	
	Итого за завтрак:	380	8,95	8,98	41,08	398,16	5,36	
2-ой завтрак	Ряженка.	50	1,5	2,0	2,1	32,0	0,15	5.11
Обед:	Борщ с курицей, со сметаной.	130	6,22	7,42	8,36	114,27	6,16	1.13
	Биточки из кур.	50	8,0	9,3	8,29	97,86	0,45	2.14
	Каша гречневая.	100	3,7	4,0	15,44	143,35	0,6	2.13
	Соус овощной	20	0,41	1,04	2,03	41,25	2,03	2.15
	Компот из сухофруктов + Свитаминация	150	0,5	0,21	15,56	55,83	0,3	2.17
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	6.6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,88	52,2	0	6.7
	Итого за обед:	480	22,79	22,53	72,64	551,76	17,84	
Полдник:	Картофель запечённый под омлетом	120	4,46	3,4	14,66	219,86	0	4,9
	Хлеб пшеничный.	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	6.6
	Сырники из творога с повидлом	50	6,82	9,2	61,43	160,56	0,21	4.3
	Чай с лимоном.	160	0,1	0	10,84	44,8	1,8	5.6
	Итого за полдник:	350	12,96	12,8	96,59	472,22	2,01	
Итого за 10 день:			46,20	46,31	212,41	1454,14	25,36	
Итого за весь период:			474,63	466,96	1960,41	13570,32		
Среднее значение за период:			47,46	46,70	196,04	1357,32		

