

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор школы \_\_\_\_\_ Иванова  
(01) сентября 2020 г.



**Рацион питания детей от 3 до 7 лет,  
в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении  
«Уйвайская начальная общеобразовательная школа»**

## Пояснительная записка

Организатор питания: муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Уйвайская начальная общеобразовательная школа»

Составитель рациона: Ответственный за составление меню Серебренникова М.А.

Количество смен:1

Продолжительность пребывания: 7.30-16.30

Кратность питания:4

Возраст: 3-7 лет

Сезонность: осень-зима

Витаминизация: аскорбиновая кислота

Микронутриенты:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
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
	Котлеты	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								
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102,6	0,36	253
	Омлет с рисом	85	7,5	11,96	17,39	207	0,21	136
<b>Итого за 1 день</b>			<b>35,92</b>	<b>49,25</b>	<b>284,31</b>	<b>1182,03</b>	<b>42,41</b>	
<b>День 2</b>								
ЗАВТРАК								
	Каша овсяная «Геркулес»	210	5,31	7,45	33,14	220,5	-	106



	Салат из свежих помидор и огурцов	50	0,47	3,03	1,52	35,3	4,72	31
	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	-	
ПОЛДНИК								
	Печенье сахарное	15	1,12	1,5	-	61,5	-	
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	270
<b>Итого за 3 день</b>			<b>30,18</b>	<b>32,6</b>	<b>149,33</b>	<b>1050,28</b>	<b>29,54</b>	
<b>День 4</b>								
ЗАВТРАК								
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	-	130
	Каша манная молочная жидкая	210	4,45	5,19	36,54	211,26	-	106
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	264
	Хлеб пшеничный							
2 ЗАВТРАК								
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10	28
ОБЕД								
	Салат из белокочанной капусты с яблоками	50	0,61	2,55	5,6	45	8,4	17
	Пуштые шныд	150	3,5	2,4	7,35	64,5	7,2	63
	Капуста тушенная	150	3,02	5,66	10,14	109,5	18,3	84
	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								
	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
<b>Итого за 4 день</b>			<b>43,99</b>	<b>53,89</b>	<b>172,98</b>	<b>1287,87</b>	<b>47,12</b>	
<b>День 5</b>								
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	-	106
106	Какао	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	266
	Хлеб пшеничный	40	5,1	4,6	0,3	63	-	130
2 ЗАВТРАК								
	Сок абрикосовый	150	0,75	-	19,05	79	6	268
ОБЕД								
	Салат «Тазальк»	50	0,54	5	4,45	64,9	16,32	15
	Суп картофельный с крупой перловой	150	1,5	1,68	10,2	61,95	4,95	62
	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	-	130
ПОЛДНИК								
	Пряники	15	0,72	0,42	-	50,9	-	
	Бифидок (бифилайф)	150						
<b>Итого за 5 день</b>			<b>51,65</b>	<b>51,77</b>	<b>134,08</b>	<b>1255,63</b>	<b>30,99</b>	

<b>День 6</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>								
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	-	5
	Каша пшеничная с фруктами	205	7,61	12,89	59,04	382,74	1,74	105
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	270
	Хлеб пшеничный	40	5,1	4,6	0,3	63	-	130
<b>2 ЗАВТРАК</b>								
	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10	248
<b>ОБЕД</b>								
	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	-	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	-	130
<b>ПОЛДНИК</b>								
	Молоко	180/10	5,48	4,88	9,07	102	2,46	269
	Сырники со сгущенкой	170	11,2	12,69	40,2	498,3	0,43	143
<b>Итого за 6 день</b>			<b>59,28</b>	<b>74,39</b>	<b>177,97</b>	<b>1797,88</b>	<b>70,4</b>	
<b>День 7</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>								
	Каша ячневая молочная вязкая	210	4,33	5,31	34,3	202,12	-	106
	Компот из изюма	180	0,4	0,02	25	102,6	0,36	253
	Бутерброд маслом	40	2,46	7,55	14,62	136	0	1

2 ЗАВТРАК								
	Сок Вишневый	180	1,26	0,36	20,52	90	13,32	268
ОБЕД								
	Салат из моркови и яблок	50	0,43	2,6	3,9	41	3,5	20
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3,36	1,8	9,4	67,35	6,7	67
	Мясо тушенное с овощами	220	21,71	16,55	15,02	296	5,2	175
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	262
	Хлеб пшеничный	40	5,1	4,6	0,3	63	-	130
ПОЛДНИК								
	Коржик молочный	15	4,89	8,43	46,48	281	0,05	289
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	270
<b>Итого за 7 день</b>			<b>49,28</b>	<b>51,74</b>	<b>187,3</b>	<b>1412,07</b>	<b>32,5</b>	
<b>День 8</b>								
ЗАВТРАК								
	Сыр порциями	15	3,84	3,92	-	51	0,11	6
	Омлет с рисом	85	7,5	11,96	17,39	207	0,21	136
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102,6	0,36	253
	Хлеб пшеничный							
2 ЗАВТРАК								
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	5	248
ОБЕД								
	Салат из свеклы с изюмом и курагой	50	0,8	3,06	6,6	57,5	3,86	36
	Щи из свежей капусты 150	150	1,02	2,9	4	46,2	12	55
	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,6	4,32	37,53	204	-	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	-	130
ПОЛДНИК								
	Гребешок из дрожжевого теста	40	3,67	5,65	20,12	146	0,11	285
	Кисель из яблок с клюквой	180	0,13	0,05	24,55	30,61	1,1	254
<b>Итого за 8 день</b>			<b>47,15</b>	<b>53,1</b>	<b>161,02</b>	<b>1192,91</b>	<b>23,78</b>	
День 9								
ЗАВТРАК								
	Макаронник	205	8,5	9,43	47,94	311	-	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								
	Сок виноградный	180	0,54	0,36	29,34	123	3,6	268
ОБЕД								
	Салат из белокочанной капусты с яблоком	50	0,61	2,55	5,6	4,5	8,4	17
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3,36	1,8	9,4	67,35	6,7	67
	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	-	130
ПОЛДНИК								
	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	-	290
	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	269

<b>Итого за 9 день</b>			<b>60,43</b>	<b>57,81</b>	<b>208,23</b>	<b>1552,85</b>	<b>24,84</b>	
<b>День 10</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>								
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	-	130
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,32	3,92	14,13	108,9	0,69	68
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,03	263
	Хлеб пшеничный							
<b>2 ЗАВТРАК</b>								
	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10	248
<b>ОБЕД</b>								
	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
	Фрикадельки из птицы	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	-	130
<b>ПОЛДНИК</b>								
	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
<b>Итого за 10 день</b>			<b>45,03</b>	<b>42,28</b>	<b>160,94</b>	<b>1176,19</b>	<b>68,69</b>	
<b>Итого за весь период</b>			<b>459,53</b>	<b>511,09</b>	<b>1813,3</b>	<b>13233,11</b>	<b>386,95</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>45,95</b>	<b>51,11</b>	<b>181,33</b>	<b>1323,31</b>	<b>38,7</b>	
<b>Содержание белков, жиров,</b>			<b>3,47</b>	<b>3,86</b>	<b>13,7</b>			

углеводов, в меню за период в  
% от калорийности

--	--	--	--	--	--	--	--	--