

Согласовано

Начальник Территориального отдела  
Управления Федеральной службы по надзору  
в сфере защиты прав потребителей и  
благополучия человека по Калужской  
области в Бабынинском, Козельском,  
Сухиничском, Перемышльском,  
Мещовском районах

\_\_\_\_\_ Брындин В.И.

Утверждаю:

директор казенного муниципального  
образовательного учреждения  
«Козловская основная общеобразовательная  
школа»

Чернякова Е.В.



# Меню питания

## МКОУ «Козловская ООШ»

### дошкольная группа

2020 г

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецеп
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>1 день</b>														
завтрак	Каша пшениная жидкая молочная с маслом слив.	180/5	7	7,5	33	220,4	0,3	0,9	47,8	121,2	167,8	49,3	2,6	390
	Бутерброд с маслом	40/5	3,2	4,5	20,8	131,8	0,1		29,5	11,1	35,4	14,2	0,7	1
	Какао с молоком	180	3,8	3,2	16	106,9		1,1	22	136,6	117,8	26,9	0,7	959
обед	Свекла вареная с маслом раст.	60	0,9	4,6	5,8	67,8		3		19,9	22,6	11,6	0,8	86
	Борщ из свеж. капусты с картоф.	250	2,1	5,4	11,6	113,3	0,1	10,7	25,9	47,8	56,2	24,8	1,1	170
	Пюре картофельное	100	3,1	4,6	19	142	0,1	5,2	32,4	37,6	81,7	27,9	1	299
	Мясо курицы отварное	60	13	8		101	0,02		12	24	86	12	1,2	532
	Компот из сухофруктов	180	0,8	0	15,7	49,18		0,41		9,74	15,97	7,66	0,27	868
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	9,20	42,4	10	1,24	
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100,0	0,06	-	-	10	33	13	0,6	
полдник	Бутерброд с сыром	40/10	5,5	7,5	20,8	168,9	0,1	0,2	52,5	111,1	89,8	18,9	0,7	3
	Яблоко свежее	100	0,2		6,8	27,6		7,8		9,6	6,6	5,4	1,3	
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	13,5	50,5								943
<b>Итого за день</b>			<b>44,2</b>	<b>39,4</b>	<b>162,22</b>	<b>1371,34</b>	<b>0,82</b>	<b>29,31</b>	<b>222,1</b>	<b>547,9</b>	<b>755,3</b>	<b>287,7</b>	<b>13,21</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецеп
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>2 день</b>														
завтрак	Каша гречневая молочная с масл.сл.	180/5	6,7	7,1	30,2	206,1	0,2	0,9	46,8	128,7	177,9	44,6	2,7	384
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	2,8	14,5	93,3		1	18,5	114,2	91,5	14,1	0,1	958
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	118	0,1			12,5	43	17,5	0,8	
обед	Огурец соленый/свежий (с 01.03)	50	1,4		0,7	9,5				11,5	12	7	0,3	
	Суп рисовый с мясом курицы	200/30	8	4,2	23,1	156,3	0,2	6,5	14,1	33	118,6	38,6	2,4	204
	Макаронны отварные гуляш (мясо курицы)	100 45	5,2 12,3	4,5 8,9	34,6 3,1	184 138,7	0,1	0,6	29,5 17,2	5,9 11,3	35,4 105,6	8 15,1	0,6 1,6	688 591
	Кисель плодово-ягодный	180	0,1		28,3	106,7		25						882
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	9,20	42,4	10	1,24	
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100,0	0,06	-	-	10	33	13	0,6	
полдник	Омлет натуральный	120	11,6	19,2	2,2	228		0,2	148	40,8	30,9	4,7		438
	Компот из сухофруктов	180	0,8	0	15,7	49,18		0,41		9,74	15,97	7,66	0,27	868
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	118	0,1			12,5	43	17,5	0,8	
<b>Итого за день</b>			<b>62,4</b>	<b>49,12</b>	<b>244,57</b>	<b>1599,74</b>	<b>0,7</b>	<b>34,61</b>	<b>274</b>	<b>399,3</b>	<b>749,3</b>	<b>197,8</b>	<b>11,41</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецел
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>3 день</b>														
завтрак	Каша манная жидкая с масл. слив.	180/5	5,8	6,6	28,3	190,1	0,1	0,9	47,7	117	107,4	17,9	0,4	390
	Бутерброд с маслом	40/5	3,2	4,5	20,8	131,8	0,1		29,5	11,1	35,4	14,2	0,7	1
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	13,5	50,5								
обед	Суп гречневый с мясом курицы	250	7,8	48,02	15,94	152,25	0,3	1	-	53,03	95,43	37,03	2,68	204
	Капуста тушеная (из свежей)	150	3	3,7	12,9	102	0,1	28,3	27,5	85	57,1	27,9	1,1	708
	Мясо курицы отварное	60	13	8		101	0,02		12	24	86	12	1,2	532
	Компот из сухофруктов	180	0,8	0	15,7	49,18		0,41		9,74	15,97	7,66	0,27	868
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	9,20	42,4	10	1,24	
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100,0	0,06	-	-	10	33	13	0,6	
полдник	Яйцо вареное	20	12,9	11,6	0,8	157,5								
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	2,8	14,5	93,3		1	18,5	114,2	91,5	14,1	0,1	958
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	118	0,1			12,5	43	17,5	0,8	
	Банан	90	1,4	0,5	20,2	81,9		9	0,1	7,2	25,2	37,8	0,5	
<b>Итого за день</b>			<b>60,4</b>	<b>87,92</b>	<b>208,96</b>	<b>1419,49</b>	<b>0,82</b>	<b>40,61</b>	<b>135,3</b>	<b>453</b>	<b>632,4</b>	<b>209,1</b>	<b>9,59</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецеп	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg		Fe
<b>4 день</b>														
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая со слив. маслом	180/5	4,7	6,7	29,1	189,3	0,1	1	48,5	118	127,7	26,9	0,4	204
	Бутерброд с сыром	40/10	5,5	7,5	20,8	168,9	0,1	0,2	52,5	111,1	89,8	18,9	0,7	3
	Чай с молоком и сахаром	180	2,8	2,3	17,8	99,1		0,9	18	108,9	81,9	12,6	0,1	945
обед	Салат из свежей капусты с маслом раст.	60	0,5	3	4,4	47,6		0,6		26,7	20	9,1	0,7	79
	Щи из свеж. кап. с мясом курицы	250/10	4,8	5,4	9	107,3	0,1	20,4	13,3	46	83,4	25,3	1,2	186
	Картофельное пюре, биточки мясо курицы	100	3,1	4,6	19	142	0,1	5,2	32,4	37,6	81,7	27,9	1	299
	Какао с молоком	60	9,5	8,2	9,6	146,6	0,1	0,1	2,7	23,4	103,7	16	1,4	621
	Хлеб ржаной	180	3,8	3,2	16	106,9		1,1	22	136,6	117,8	26,9	0,7	959
	Хлеб пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	9,20	42,4	10	1,24	
		40	2,96	1,16	20,56	100,0	0,06	-	-	10	33	13	0,6	
полдник	Молоко кипяченое	180	5,5	4,7	9,1	102,1	0,1	1,9	37,8	228,7	172	26,5	0,2	965
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	118	0,1			12,5	43	17,5	0,8	
	Груша	60	0,2	0,2	6,4	25,2		3		11,4	9,6	7,2	1,4	
<b>Итого за день</b>			<b>49,6</b>	<b>47,9</b>	<b>207,52</b>	<b>1444,96</b>	<b>0,8</b>	<b>34,4</b>	<b>227</b>	<b>880,1</b>	<b>1006</b>	<b>240,8</b>	<b>10,44</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецеп	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
															В1
<b>5 день</b>															
завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом слив.	180/5	7	7,5	33	220,4	0,3	0,9	47,8	121,2	167,8	49,3	2,6	390	
	Бутерброд с маслом	40/5	3,2	4,5	20,8	131,8	0,1		29,5	11,1	35,4	14,2	0,7	1	
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	13,5	50,5									943
обед	Свекла вареная с маслом раст.	60	0,9	4,6	5,8	67,8		3		19,9	22,6	11,6	0,8	86	
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом курицы	250/10	5,6	4,1	24,1	149,1	0,1	9	14,1	19,5	96,6	28,3	1,4	208	
	Голубцы (мясо курицы)	150	13,4	13,9	11,1	219,9	0,1	22,6		55,3	168,5	33,9	2,3	364	
	Кисель плодово-ягодный	180	0,1		28,3	106,7		25							882
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	9,20	42,4	10	1,24		
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100,0	0,06	-	-	10	33	13	0,6		
полдник	Запеканка из творога	140	24,2	16,9	35,1	384,9	0,1	0,8	17,6	226	307,7	36,4	1,1	469	
	Какао с молоком	180	3,8	3,2	16	106,9		1,1	22	136,6	117,8	26,9	0,7	959	
	Банан	90	1,4	0,5	20,2	81,9		9	0,1	7,2	25,2	37,8	0,5		
<b>Итого за день</b>			<b>65</b>	<b>56,9</b>	<b>248,22</b>	<b>1712,76</b>	<b>0,8</b>	<b>71,4</b>	<b>131</b>	<b>616</b>	<b>1017</b>	<b>261,4</b>	<b>11,94</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецеп
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
														7	
<b>6 день</b>															
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом слив.	180/5	7	6,7	33,2	213,1	0,1	0,9	47,7	109,2	176,6	12,7	2,5	390	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	118	0,1			12,5	43	17,5	0,8		
	Чай с молоком и сахаром	180	2,8	2,3	17,8	99,1		0,9	18	108,9	81,9	12,6	0,1	945	
обед	Салат из квашеной капусты	60	0,5	3	4,4	47,6		0,6		26,7	20	9,1	0,7	81	
	Суп рассольник петербургский на курином бульоне	250	2,8	5,5	20,4	137,1	0,1	8,6	25,9	31,9	80,6	28,6	1	197	
	Картофельное пюре	100	3,1	4,6	19	142	0,1	5,2	32,4	37,6	81,7	27,9	1	299	
	Сосиска молочная отварная	50	6,2	12,7		138,5				14,5	80,5	10	0,9		
	Компот из сухофруктов	180	0,8	0	15,7	49,18		0,41		9,74	15,97	7,66	0,27	868	
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	9,20	42,4	10	1,24		
полдник	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100,0	0,06	-	-	10	33	13	0,6		
	Сок «Фруктовый сад	180	0,9		21,1	84,6		3,6		14,4	16,2	9	0,4		
	Вафли	20	0,6	0,7	15,5	70,8			0,4	3,2	7,2	2	0,3		
	Яблоко свежее	100	0,2		6,8	27,6		7,8		9,6	6,6	5,4	1,3		
<b>Итого за день</b>			<b>34,1</b>	<b>37,6</b>	<b>220,22</b>	<b>1319,54</b>	<b>0,5</b>	<b>28,01</b>	<b>124</b>	<b>397,4</b>	<b>685,7</b>	<b>165,5</b>	<b>11,11</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецеп
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
<b>7 день</b>															
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая со слив. маслом	180/5	4,7	6,7	29,1	189,3	0,1	1	48,5	118	127,7	26,9	0,4	204	
	Какао с молоком	180	3,8	3,2	16	106,9		1,1	22	136,6	117,8	26,9	0,7	959	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	118	0,1			12,5	43	17,5	0,8		
обед	Салат из свежей капусты с маслом растительным	60	0,5	3	4,4	47,6		0,6		26,7	20	9,1	0,7	79	
	Суп гороховый с мясом курицы	250/10	7,8	48,02	15,94	152,25	0,3	1	-	53,03	95,43	37,03	2,68	206	
	Макаронны отварные	100	5,2	4,5	34,6	184	0,1		29,5	5,9	35,4	8	0,6	688	
	Тефтели	60	7,41	8,37	8,87	138,91	0,07	4,01	0,01	18,89	52,45	14,83	0,63	618	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	2,8	14,5	93,3		1	18,5	114,2	91,5	14,1	0,1	958	
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	9,20	42,4	10	1,24		
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100,0	0,06	-	-	10	33	13	0,6		
полдник	Молоко кипяченое	180	5,5	4,7	9,1	102,1	0,1	1,9	37,8	228,7	172	26,5	0,2	965	
	Пряники мятные	30	3,7	3,6	0,6	49,8		0,7		19,1	61,3	9,4	0,3		
	Груша	60	0,2	0,2	6,4	25,2		3		11,4	9,6	7,2	1,4		
<b>Итого за день</b>			<b>51,11</b>	<b>87,19</b>	<b>205,83</b>	<b>1399,32</b>	<b>0,87</b>	<b>14,31</b>	<b>156</b>	<b>764,2</b>	<b>901,6</b>	<b>223,5</b>	<b>10,35</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецеп	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg		Fe
<b>8 день</b>														
завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая со слив. маслом	180/5	6,4	8,2	26,3	200	0,2	1	48,5	130,2	187,4	52,6	2,3	390
	Бутерброд с маслом	40/5	3,2	4,5	20,8	131,8	0,1		29,5	11,1	35,4	14,2	0,7	1
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	13,5	50,5								
обед	Борщ из свеж. капусты с картоф.	250	2,1	5,4	11,6	113,3	0,1	10,7	25,9	47,8	56,2	24,8	1,1	170
	Каша гречневая рассыпчатая	100	2,78	2,85	12,35	85,24	0,7	0	0,01	6,2	70,2	44,43	1,56	679
	Гуляш (мясо курицы)	45	12,3	8,9	3,1	138,7		0,6	17,2	11,3	105,6	15,1	1,6	591
	Сок «Фруктовый сад»	180	0,9		21,1	84,6		3,6		14,4	16,2	9	0,4	
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	9,20	42,4	10	1,24	
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100,0	0,06	-	-	10	33	13	0,6	
полдник	Омлет натуральный	120	11,6	19,2	2,2	228		0,2	148	40,8	30,9	4,7		438
	Кисель плодово-ягодный	180	0,1		28,3	106,7		25						882
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	118	0,1			12,5	43	17,5	0,8	
<b>Итого за день</b>			<b>48,78</b>	<b>51,25</b>	<b>205,57</b>	<b>1448,8</b>	<b>1,3</b>	<b>41,1</b>	<b>269</b>	<b>293,5</b>	<b>620,3</b>	<b>205,33</b>	<b>10,3</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецеп
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>9 день</b>														
завтрак	Каша манная жидкая с масл. слив.	180/5	5,8	6,6	28,3	190,1	0,1	0,9	47,7	117	107,4	17,9	0,4	390
	Бутерброд с сыром	40/10	5,5	7,5	20,8	168,9	0,1	0,2	52,5	111,1	89,8	18,9	0,7	3
	Какао с молоком	180	3,8	3,2	16	106,9		1,1	22	136,6	117,8	26,9	0,7	959
обед	Винегрет	50/5	0,7	2,33	6,5	51,33	0,01	13	-	17,1	23,4	10,14	0,7	100
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом курицы	250/10	5,6	4,1	24,1	149,1	0,1	9	14,1	19,5	96,6	28,3	1,4	208
	Голубцы (мясо курицы)	150	13,4	13,9	11,1	219,9	0,1	22,6		55,3	168,5	33,9	2,3	364
	Компот из сухофруктов	180	0,8	0	15,7	49,18		0,41		9,74	15,97	7,66	0,27	868
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	9,20	42,4	10	1,24	
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100,0	0,06	-	-	10	33	13	0,6	
полдник	Бутерброд с маслом	40/5	3,2	4,5	20,8	131,8	0,1		29,5	11,1	35,4	14,2	0,7	1
	Чай с молоком и сахаром	180	2,8	2,3	17,8	99,1		0,9	18	108,9	81,9	12,6	0,1	945
<b>Итого за день</b>			<b>46,8</b>	<b>46,03</b>	<b>201,42</b>	<b>1358,27</b>	<b>0,61</b>	<b>48,11</b>	<b>184</b>	<b>605,5</b>	<b>812,2</b>	<b>193,5</b>	<b>9,11</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецеп
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
<b>10 день</b>															
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом слив.	180/5	7	6,7	33,2	213,1	0,1	0,9	47,7	109,2	176,6	12,7	2,5	390	
		180	3,1	2,8	14,5	93,3	1		18,5	114,2	91,5	14,1	0,1	958	
		50	4	0,5	26	118	0,1			12,5	43	17,5	0,8		
обед	Суп перловый с мясом курицы	200/30	3,8	5,6	32,4	147,1	0,1	7,6	23,7	31,9	82,6	26,6	1,2	220	
		100	1,19	2,21	9,86	90,17	0,01	0	0,01	0,02	0,39	19,95	6,22	017	
		70	11,3	10,9	10,8	197	0,1	0,1	36	30,1	94,4	23,1	1,8	657	
		180	0,9		21,1	84,6		3,6		14,4	16,2	9	0,4		
		50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	9,20	42,4	10	1,24		
		40	2,96	1,16	20,56	100,0	0,06	-	-	10	33	13	0,6		
полдник	Запеканка из творога	140	24,2	16,9	35,1	384,9	0,1	0,8	17,6	226	307,7	36,4	1,1	469	
		180	0,2	0,1	13,5	50,5								943	
		90	1,4	0,5	20,2	81,9		9	0,1	7,2	25,2	37,8	0,5		
<b>Итого за день</b>			<b>62,29</b>	<b>47,81</b>	<b>256,98</b>	<b>1652,53</b>	<b>0,61</b>	<b>23</b>	<b>144</b>	<b>564,7</b>	<b>913</b>	<b>220,15</b>	<b>16,46</b>		

Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий – М.: ООО «Дом славянской книги», 2015.-576 с.