

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  
образовательная школа»



Мазина Л.В.

Приказ № 38/1 от 30.08.2021г.

Меню питания  
МКОУ «Козловская ООШ»  
дошкольная группа

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецепта.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>1 день</b>														
завтрак	Каша пшенная 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
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	13,5	50,5								
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.	200	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	130	3,1	4,6	19	142	0,1	5,2	32,4	37,6	81,7	27,9	1	299
	Мясо курицы отварное	70	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	
полдник	Блинчики с джемом	85/30	5,18	2,76	36,07	190	0,2	0,11	0.03	22.74	62.7	19.39	1.2	3
	Яблоко свежее	100	0,2		6,8	27,6		7,8		9,6	6,6	5,4	1,3	
	Какао с молоком	180	3,8	3,2	16	106,9		1,1	22	136,6	117,8	26,9	0,7	959
<b>Итого за день</b>			<b>41,72</b>	<b>42</b>	<b>297,94</b>	<b>1292,44</b>	<b>0,86</b>	<b>29,22</b>	<b>169,6</b>	<b>449,48</b>	<b>695,17</b>	<b>209,15</b>	<b>12,11</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецепта.
			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	Салат из квашеной капусты/из свежей капусты (с 01.03)	60	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	130	5,2	4,5	34,6	184	0,1		29,5	5,9	35,4	8	0,6	688
	гуляш (мясо курицы)	70	12,3	8,9	3,1	138,7		0,6	17,2	11,3	105,6	15,1	1,6	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		
полдник	Омлет натуральный	150	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>59,44</b>	<b>47,96</b>	<b>224,51</b>	<b>16499,74</b>	<b>0,7</b>	<b>34,61</b>	<b>274</b>	<b>389,3</b>	<b>716,3</b>	<b>184,8</b>	<b>10,81</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецепта.
			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	200	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	70	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	
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>51,44</b>	<b>86,76</b>	<b>188,4</b>	<b>1319,49</b>	<b>0,76</b>	<b>40,61</b>	<b>135,3</b>	<b>443</b>	<b>600,4</b>	<b>193,1</b>	<b>8,99</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецепта.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	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	114
обед	Соленый огурец/свежий (с 01.03)	60	0,57	0,11	2,42	12,08		15		26,7	20	9,1	0,7	
	Щи из свеж. кап. с мясом курицы	200/10	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	130	3,1	4,6	19	142	0,1	5,2	32,4	37,6	81,7	27,9	1	299
		70	9,5	8,2	9,6	146,6	0,1	0,1	2,7	23,4	103,7	16	1,4	621
	Какао с молоком	180	3,8	3,2	16	106,9		1,1	22	136,6	117,8	26,9	0,7	959
Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	9,20	42,4	10	1,24		
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>46,71</b>	<b>43,85</b>	<b>184,98</b>	<b>1309,44</b>	<b>0,74</b>	<b>34,4</b>	<b>227</b>	<b>870,1</b>	<b>973</b>	<b>227,8</b>	<b>9,8</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецепта.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<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								
обед	Огурец соленый/свежий (с 01.03)	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	200/10	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)	200	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	
полдник	Блинчики с джемом	85/30	5,18	2,76	36,07	190	0,2	0,11	0,03	22,74	62,7	19,39	1,2	3
	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>43,02</b>	<b>41,6</b>	<b>228,45</b>	<b>1507,96</b>	<b>0,84</b>	<b>70,71</b>	<b>113,53</b>	<b>282,74</b>	<b>743,9</b>	<b>231,39</b>	<b>11,44</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецепта.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
<b>6 день</b>														
завтрак	Вермишель молочная	180	6,58	9,0	26,12	187,04	0,04	0,9	47,7	103	176,6	12,7	0,4	10
	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	114
обед	Салат из квашеной капусты/из свежей капусты (с 01.03)	60	0,5	3	4,4	47,6		0,6		26,7	20	9,1	0,7	81
	Суп рассольник петербургский на курином бульоне	200	2,8	5,5	20,4	137,1	0,1	8,6	25,9	31,9	80,6	28,6	1	197
	Картофельное пюре	130	3,1	4,6	19	142	0,1	5,2	32,4	37,6	81,7	27,9	1	299
	Сосиска молочная отварная	70	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	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>30,52</b>	<b>33,24</b>	<b>274,12</b>	<b>1069,49</b>	<b>0,38</b>	<b>28,01</b>	<b>124</b>	<b>222,54</b>	<b>685,7</b>	<b>165,5</b>	<b>8,41</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецепта.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	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
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	13,5	50,5								113
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	118	0,1			12,5	43	17,5	0,8	
обед	Салат из квашеной капусты/из свежей капусты (с 01.03)	60	0,5	3	4,4	47,6		0,6		26,7	20	9,1	0,7	79
	Суп гороховый с мясом курицы	200/10	7,8	48,02	15,94	152,25	0,3	1	-	53,03	95,43	37,03	2,68	206
	Макаронны отварные	130	5,2	4,5	34,6	184	0,1		29,5	5,9	35,4	8	0,6	688
	Тефтели	70	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	
				5										
полдник	Запеканка творожная	100	13,6	9,26	9,92	183,13	0,04	0,27		147	172	26,5	0,2	114
	Груша	60	0,2	0,2	6,4	25,2		3		11,4			0,6	
<b>Итого за день</b>			<b>48,95</b>	<b>98,49</b>	<b>320,19</b>	<b>1989,75</b>	<b>0,75</b>	<b>10,88</b>	<b>96,51</b>	<b>416,8</b>	<b>679,88</b>	<b>163,96</b>	<b>7,95</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецепта.
			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.	200	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	130	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)	70	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	
полдник	Омлет натуральный	150	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>45,82</b>	<b>50,09</b>	<b>185,01</b>	<b>1348,8</b>	<b>1,24</b>	<b>41,1</b>	<b>269</b>	<b>283,5</b>	<b>587,3</b>	<b>192,33</b>	<b>9,7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)	№ рецепта
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg		
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
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	13,5	50,5								113
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	200/10	5,6	4,1	24,1	149,1	0,1	9	14,1	19,5	96,6	28,3	1,4	208
	Картофель тушеный с мясом	200	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	
полдник	Сырники	150	18,4	14,1	31,9	287,8	0,1	0,3	0,009	336,2	402,4	48,2	1,32	231
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	95	0,04	10	8				0,6	
	Итого за день													
	Итого за день													
	Итого за день													

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецепта.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
<b>10 день</b>														
завтрак	Вермишель молочная	180	6,58	9,0	26,12	187,04	0,04	0,9	47,7	103	176,6	12,7	0,4	10
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	2,8	14,5	93,3	0	1	18,5	114,2	91,5	14,1	0,1	958
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	118	0,1	0	0	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
	Рис отварной	130	1,19	2,21	9,86	90,17	0,01	0	0,01	0,02	0,39	19,95	6,22	017
	Котлета из филе курицы	70	11,3	10,9	10,8	197	0,1	0,1	36	30,1	94,4	23,1	1,8	657
	Сок «Фруктовый сад»	180	0,9	0	21,1	84,6	0	3,6	0	14,4	16,2	9	0,4	
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	9,20	42,4	10	1,24	
полдник	Запеканка из творога	150	24,2	16,9	35,1	384,9	0,1	0,8	17,6	226	307,7	36,4	1,1	469
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	13,5	50,5	0	0	0	0	0	00	0	943
	Банан	100	1,4	0,5	20,2	81,9	0	9	0,1	7,2	25,2	37,8	0,5	
<b>Итого за день</b>			<b>58,91</b>	<b>48,95</b>	<b>229,34</b>	<b>1525,57</b>	<b>0,49</b>	<b>23</b>	<b>143,61</b>	<b>548,52</b>	<b>879,99</b>	<b>207,15</b>	<b>13,76</b>	

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