

Утверждаю  
Директор КОГОВУ ОШ  
с. Русские Краи  
Кикнурского района

\_\_\_\_\_ О.И. Васенина  
02.10.23

Меню  
КОГОВУ ОШ с. Русские Краи Кикнурского района  
(дошкольная группа)  
Осень-зима

1 неделя  
Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	Mg	B1	Ca	Fe
<b>Завтрак</b> Каша манная молочная жидкая (194)	200/5	5	7,8	23,4	184	0,55	17,43	0,06	127,26	0,32
Кофейный напиток на молоке (286)	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52	12,18	0,03	105,86	0,11
Бутерброд с маслом (1)	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,00	9,9	0,05	8,1	0,62
<b>Второй завтрак</b> Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	9	0,03	16	2,2
<b>Обед</b> Суп картофельный с макаронными изделиями (58)	200	2,2	2,1	15,1	89	5,28	16,74	0,07	10,95	0,69
Каша рисовая рассыпчатая (179)	200/5	4,9	4,7	50,2	268	11,3	80,60	0,1	73,74	1,62
Кура отварная (128)	70	17,5	14,7	0,3	203	0,67	14,69	0,04	14,38	1,38
Соус томатный (236)	30	0,3	1,4	1,9	22	0,59	2,08	0,005	1,5	0,09
Компот из смеси сухофруктов (292)	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13	15,89	0,01	25,13	0,52
Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	17,2	84	0,00	0,00	0,06	14,9	1,0
<b>Полдник</b> Кондитерские изделия	70	6,4	5,6	43	298	1,0	23,4	0,12	168,5	0
Чай с сахаром(282)	200	0,1	0,03	9,1	25	0,00	0,00	0,00	0,26	0,03
Итого		46,3	48,08	220	1542	30,04	201,91	0,575	566,58	8,58

Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	Mg	B1	Ca	Fe
<b>Завтрак</b> Каша рисовая молочная вязкая (183)	200/5	5,7	7,8	39,8	253	0,5	33,34	0,06	116,68	0,54
Какао с молоком(288)	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52	26,97	0,03	110,37	0,88
Бутерброд с маслом(1)	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,00	9,9	0,05	8,1	0,62
<b>Второй завтрак</b> Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	9	0,03	16	2,2
<b>Обед</b> Рассольник Ленинградский (53)	200/8	1,7	4,2	12,3	96	5,36	17,99	0,06	12,46	0,68
Тефтели из говядины с рисом, соус томатный (105)	70/30	8	11,2	9,1	169	0,37	15,1	0,02	10,09	0,65
Каша гречневая рассыпчатая (175)	200/5	11,2	7	46,2	296	0	162,79	0,24	17,2	5,58
Компот из смеси сухофруктов (292)	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13	15,89	0,01	25,13	0,52
Хлеб ржаной	40	4,18	1,08	15,86	182,8	0	0	0,69	6,6	0,6
<b>Полдник</b> Кондитерские изделия	70	6,4	5,6	43	298	1,0	23,4	0,12	168,5	0

Чай с сахаром (282)	200	0,1	0,03	9,1	25	0,00	0,00	0,00	0,26	0,03
Итого		44,58	49,26	234,06	1701,8	17,88	314,38	1,31	491,39	12,3

Среда

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	Mg	B1	Ca	Fe
<b>Завтрак</b> Суп молочный с макаронными изделиями (77)	200	4,4	4,2	15,9	119	0,52	14,41	0,05	108,49	0,32
Кофейный напиток на молоке (286)	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52	12,18	0,03	105,86	0,11
Бутерброд с маслом (1)	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,00	9,9	0,05	8,1	0,62
<b>Второй завтрак</b> Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	9	0,03	16	2,2
<b>Обед</b> Борщ с капустой и картофелем (55)	200/8	1,4	4,1	9,4	79	6,38	16,29	0,03	23,61	0,77
Котлета рыбная (82)	75	12,1	8,6	10,3	168	34,95	21,85	0,13	34,95	0,8
Картофельное пюре (141)	150	3,1	4,6	20,1	137	10,4	28,6	0,12	35,62	1,04
Соус томатный (236)	30	0,3	1,4	1,9	22	0,59	2,08	0,005	1,5	0,09
Компот из смеси сухофруктов (292)	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13	15,89	0,01	25,13	0,52
Хлеб ржаной	40	4,18	1,08	15,86	182,8	0	0	0,69	6,6	0,6
<b>Полдник</b> Кондитерские изделия	70	6,4	5,6	43	298	1,0	23,4	0,12	168,5	0
чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0,00	0,00	0,00	0,26	0,03
Итого		38,48	40,86	185,36	1399,8	64,49	153,6	1,265	534,62	7,1

Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	Mg	B1	Ca	Fe
<b>Завтрак</b> Каша овсяная молочная жидкая (196)	200/5	7,7	9,6	32,4	247	0,53	57,51	0,2	143,13	1,64
Бутерброд с маслом (1)	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,00	9,9	0,05	8,1	0,62
Какао с молоком (288)	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52	26,97	0,03	110,37	0,88
<b>Второй завтрак</b> Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	9	0,03	16	2,2
<b>Обед</b> Уха с крупой (70)	200/ 20	6,2	1,5	11,0	83	3,93	18,02	0,08	14,1	0,65
Макароны отварные, сливочное масло(215)	150/5	5,5	4,2	33,3	196	0,00	7,31	0,06	9,31	0,74
Котлета рубленая из птицы(132)	70/4	10,5	14,9	10,6	220	0,27	15,76	0,05	15,3	1,25
Соус томатный (236)	30	0,3	1,4	1,9	22	0,59	2,08	0,005	1,5	0,09
Компот из смеси сухофруктов (292)	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13	15,89	0,01	25,13	0,52
Хлеб ржаной	40	4,18	1,08	15,86	182,8	0	0	0,69	6,6	0,6
<b>Полдник</b> Запеканка манная со сгущенным молоком (207)	200/30	10,9	9,1	66	386	0,64	31,11	0,09	204,39	0,93

Чай с сахаром (282)	200	0,1	0,03	9,1	25	0,00	0,00	0,00	0,26	0,03
Итого		52,68	54,16	238,86	1743,8	16,61	193,55	1,295	554,19	10,15

Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	Mg	B1	Ca	Fe
<b>Завтра</b> Лапшевник с творогом (219)	200/7	16,3	14,2	39,6	356	6,4	44,60	0,10	138,42	1,47
Кофейный напиток на молоке (286)	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52	12,18	0,03	105,86	0,11
Бутерброд с маслом (1)	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,00	9,9	0,05	8,1	0,62
<b>Второй завтрак</b> Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	9	0,03	16	2,2
<b>Обед</b> Суп картофельный с бобовыми и гречками (62)	200/15	6,1	3,5	23,8	153	3,73	30,66	0,17	25,40	1,78
Жаркое по-домашнему(95)	150/70	22,2	22,7	20,3	375	9,4	53,69	0,17	26,36	4,08
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах (300)	200	0,0	0,0	20,0	76	0,0	0,0	0,0	0,48	0,06
Хлеб ржаной	40	4,18	1,08	15,86	182,8	0	0	0,69	6,6	0,6
<b>Полдник</b> Кондитерские изделия	70	6,4	5,6	43	298	1,0	23,4	0,12	168,5	0
Чай с сахаром (282)	200	0,1	0,03	9,1	25	0,00	0,00	0,00	0,26	0,03
Итого		60,88	58,31	210,86	1745,8	31,05	183,43	1,36	495,98	10,95

2 неделя

Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	Mg	B1	Ca	Fe
<b>Завтрак</b> Каша манная молочная жидкая (194)	200/5	5	7,8	23,4	184	0,55	17,43	0,06	127,26	0,32
Какао с молоком(288)	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52	26,97	0,03	110,37	0,88
Бутерброд с маслом(1)	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,00	9,9	0,05	8,1	0,62
<b>Второй завтрак</b> Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	9	0,03	16	2,2
<b>Обед</b> Суп картофельный с макаронными изделиями(58)	200	2,2	2,1	15,1	89	5,28	16,74	0,07	10,95	0,69
Плов из курицы (134)	220	21,0	27,0	35,8	473	0,73	41,33	0,07	22,60	1,9
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах (300)	200	0	0	20	76	0	0	0	0,48	0,06
Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	17,2	84	0,00	0,00	0,06	14,9	1,0
<b>Полдник</b> Кондитерские изделия	70	6,4	5,6	43	298	1,0	23,4	0,12	168,5	0
Чай с сахаром (282)	200	0,1	0,03	9,1	25	0,00	0,00	0,00	0,26	0,03
Итого		44,5	55,33	201,7	1522	18,08	144,77	0,49	479,42	7,7

Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	Mg	B1	Ca	Fe
<b>Завтрак</b> Суп молочный с макаронными изделиями(77)	200	4,4	4,2	15,9	119	0,52	14,41	0,05	108,49	0,32
Кофейный напиток на молоке (286)	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52	12,18	0,03	105,86	0,11
Бутерброд с маслом и сыром (2)	50/15/5	9,7	9,9	30,8	254	0,05	28,0	0,08	73,3	1,3
<b>Второй завтрак</b> Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	9	0,03	16	2,2
<b>Обед</b> Щи из свежей капусты с картофелем (52)	200/8	1,4	4,5	6,8	73	9,6	15,28	0,04	25,45	0,56
Каша рисовая рассыпчатая (179)	200/5	4,9	4,7	50,2	268	11,3	80,60	0,1	73,74	1,62
Соус томатный (236)	30	0,3	1,4	1,9	22	0,59	2,08	0,005	1,5	0,09
Биточки паровые (107)	70/30	10,4	8,6	8,7	154	0,27	20,75	0,06	41,23	0,84
Компот из смеси сухофруктов(292)	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13	15,89	0,01	25,13	0,52
Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	17,2	84	0,00	0,00	0,06	14,9	1,0
<b>Полдник</b>	70	6,4	5,6	43	298	1,0	23,4	0,12	168,5	0

Кондитерские изделия										
Чай с сахаром (282)	200	0,1	0,03	9,1	25	0,00	0,00	0,00	0,26	0,03
Итого		45,1	42,08	228,8	1520	33,98	221,59	0,585	654,36	8,59

Среда

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	Mg	B1	Ca	Fe
<b>Завтрак</b> Каша рисовая молочная вязкая (183)	200/5	5,7	7,8	39,8	253	0,5	33,34	0,06	116,68	0,54
Какао с молоком (288)	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52	26,97	0,03	110,37	0,88
Бутерброд с маслом (1)	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,00	9,9	0,05	8,1	0,62
<b>Второй завтрак</b> Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	9	0,03	16	2,2
<b>Обед</b> Суп картофельный с бобовыми и гречками (62)	200/15	6,1	3,5	23,8	153	3,73	30,66	0,17	25,40	1,78
Котлета рыбная (82)	75	12,1	8,6	10,3	168	34,95	21,85	0,13	34,95	0,8
макаронны отварные(215)	150/5	5,5	4,2	33,3	196	0,0	7,31	0,06	9,31	0,74
Соус томатный (236)	30	0,3	1,4	1,9	22	0,59	2,08	0,005	1,5	0,09
Компот из смеси сухофруктов (292)	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13	15,89	0,01	25,13	0,52
Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	17,2	84	0,00	0,00	0,06	14,9	1,0
<b>Полдник</b> Кондитерские изделия	70	6,4	5,6	43	298	1,0	23,4	0,12	168,5	0
сок	180	0,5	0	10,1	42,67	2	0,00	0,01	7,0	1,4
Итого		47,3	43,95	238,1	1598,67	53,42	180,4	0,735	537,84	10,57

Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	Mg	B1	Ca	Fe
<b>Завтрак</b> Каша овсяная молочная жидкая (196)	200/5	7,7	9,6	32,4	247	0,53	57,51	0,2	143,13	1,64
Кофейный напиток на молоке (286)	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52	12,18	0,03	105,86	0,11
Бутерброд с маслом (1)	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,00	9,9	0,05	8,1	0,62
<b>Второй завтрак</b> Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	9	0,03	16	2,2
<b>Обед</b> Борщ с капустой и картофелем (55)	200/8	1,4	4,1	9,4	79	6,38	16,29	0,03	23,61	0,77
Каша гречневая рассыпчатая (175)	200/5	11,2	7	46,2	296	0	162,79	0,24	17,2	5,58
Тефтели из говядины с рисом (105)	70/30	8,0	11,2	9,1	169	0,37	15,10	0,02	10,09	0,65
Компот из смеси сухофруктов (292)	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13	15,89	0,01	25,13	0,52
Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	17,2	84	0,00	0,00	0,06	14,9	1,0
<b>Полдник</b>	200/30	10,9	9,1	66	386	0,64	31,11	0,09	204,39	0,93

Запеканка манная со сгущенным молоком(207)										
Чай с сахаром (282)	200	0,1	0,03	9,1	25	0,00	0,00	0,00	0,26	0,03
Итого		49,2	52,78	249,2	1655	18,57	329,77	0,76	568,67	14,05

Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	Mg	B1	Ca	Fe
<b>Завтрак</b> Каша пшеничная молочная жидкая (194)	200/5	7,4	8,8	35,1	250	0,53	45,0	0,16	128,82	1,17
Какао с молоком (288)	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52	26,97	0,03	110,37	0,88
Бутерброд с маслом (1)	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,00	9,9	0,05	8,1	0,62
<b>Второй завтрак</b> Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	9	0,03	16	2,2
<b>Обед</b> Уха с крупой (70)	200/20	6,2	1,5	11,0	83	3,93	18,02	0,08	14,1	0,65
Макаронны отварные, сливочное масло (215)	150/5	5,5	4,2	33,3	196	0,00	7,31	0,06	9,31	0,74
Котлета рубленая из птицы (132)	70/4	10,5	14,9	10,6	220	0,27	15,76	0,05	15,3	1,25
Компот из смеси сухофруктов (292)	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13	15,89	0,01	25,13	0,52
Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	17,2	84	0,00	0,00	0,06	14,9	1,0
<b>Полдник</b> Кондитерские изделия	70	6,4	5,6	43	298	1,0	23,4	0,12	168,5	0
Чай с сахаром (282)	200	0,1	0,03	9,1	25	0,00	0,00	0,00	0,26	0,03
Итого		46,8	47,88	218,0	1538	16,38	171,25	0,65	510,79	9,06