

Утверждаю:

Директор МКОУ "Золотаревская СШ имени Героя России Маденова Игоря"
Палласовского муниципального района
Волгоградской области



" " 2022г

Примерное 14-дневное меню дошкольная группа МКОУ "Золотаревская средняя школа имени Героя России Маденова Игоря"

День 1

Понедельник

Завтрак	наименование блюда	выход До 3 лет	блюда От 3 до 7 лет	пищевые вещества (г)			Эн. ц. ккал.	Витамин С
				Б	Ж	У		
№ 307	Каша кукурузная молочная	150	200	4,4 4,8	14,36 19,14	24,74 32,98	305,97 407,96	0,00
№	Печенье	15	20	5,16	5,80	30,53	198,56	0,03
№1	Кофейный напиток	180	200	2,39 3,18	2,09	2,78 17,72	81,48/108,64	2,340
Итого		365	425	27,02 28,94	22,52 27,72	68,56 81,23	586,01/715,16	2,36
Второй завтрак	Фрукты	81	86	0,60	0,00	5,80	26,00	4,50
Итого		446	521	27,62.29,54	22,52/27,72	74,36,87,03	612,01/741,16	6,86
Обед								
№34	Овощи по сезону	60	60	1,09	3,56	6,05	60,61	9,80
№37	Суп с фасольюна мясном бульоне	150	200	2,79.3,72	2,32/3,10	6,45/900	59,08/78,78	7,08
№59	Котлета рыбная	60	80	9,71/11,10	8,65/9,88	10,43/11,92	158,36/180,98	8,48
№171	Каша пшеничная с томатным соусом	120	150	1,92/2,88	2,97/4,46	12,34/18,51	83,74/125,81	0,00
№122	Компот из сухофруктов	150	200	0,35	0,00	16,46/21,94	67,23/8964	0,80
№147	Хлеб пшеничный	60	60	3,76	0,56	39,84	179,44	0,00
Итого		600	750	19,62/23,01	18,06/107,26	12,34/18,52	608,46/715,36	26,16
Полдник								
№41	Пельмени	100	150	70/8,55	6,19/9,28	55,74/83,61	301,47/452,20	0,72
№376	Чай Сладкий							
Итого		150	200	4,5/6,00	0,08/0,10	5,70/7,6	41,48/55,30	6,00

День 2

Вторник

Завтрак	наименование блюда	выход До 3 лет	блюда От 3 до 7 лет	пищевые вещества (г)			Эн .ц. ккал.	Витамин С
				Б	Ж	У		
№ 69	Каша "Дружба"молочная со сливочным маслом	150	200	4,54/11,35	5,86/14,65	18,21/45,65	143,7/359,2	0,90
№2	Бутерброд с сыром	45	45	4,30	2,53	20,56	122,17	0,00
№147	Чай сладкий с лимоном	150	200	0,18/0,24	0,00	8,78/11,7	35,7/47,7	30,000
Итого		375	445	8,98/15/79	8,39/17,18	50,61/75,09	265,878/154	3,24
Второй завтрак								
№154	Фрукты	81	86	0,28	0,00	7,91	32,76	16,69
Итого		81	86	0,28	0,00	7,91	32,76	16,69
Обед								
№3	Овощи по сезону	30	60	0,71/0,94	2,7/3,6	3,61/3,62	41,1/42,3	3,50
№3	Щи на курином бульоне	150	250	1,72/1,23	3,25/8,8	33,45/83,6	19,74	12,30
№315	Котлета мясная	60	70	10,37/11,88	8,66/9,9	2,07/2,36	127,63/145,86	1,95
№274	Отварные макароны в томатном соусе	120	150	3,3/4,57	2,68/3,71	20,48/28,32	119,2/165,3	0,98
№134	Кисель	150	200	39,05	0,00	17,84	23,78	122,00
№147	Хлеб пшеничный	60	60	3,76	0,56	39,84	179,44	0,00
Итого		550	800	21,61/48,94	16,36/21,81	84,39	575,5/727,8	26,97
Полдник								
№142	Рагу овощное	80	120	0,57/1,03	0,74/1,33	7,43/8,51	27,88/50,1	29,10
	Кисломолочный продукт	150	200	4,5/3,0	0,08/0,1	5,7/7,6	0,75	0,90
Итого		375	445	8,98/15/79	8,39/17,18	50,61/75,09	265,878/154	3,24

День 3

Среда

Завтрак	наименование блюда	выход До 3 лет	блюда От 3 до 7 лет	пищевые вещества (г)			Эн .д. ккал.	Витамин С
				Б	Ж	У		
№131	Каша геркулесовая сладкая со сливочным маслом	150	200	5,5/7,4	9,8/14	19,5/26,0	6,52	0,90
№153	Бутерброд с павидлом	45	45	5,7/4,5	6,2/4,9	55,7/44/5	301/241	0,03
№378	Чай сладкий с молоком	180	200	0,14/0,18	0,00	8,8/11,8	36,60	7,360
Итого		456	530	1,05	0,00	15,60	66,90	10,00
Второй завтрак								
№154	Фрукты	81	86	0,28	0,00	7,91	32,76	16,69
Обед								
№3	Овощи по сезону	30	60	0,71/0,94	2,7/3,6	3,61/3,62	41,1/42,3	3,50
№39	Суп деревенский на мясокостном бульоне	150	250	3,7/4,5	3,1/3,8	9/11,2	78,7/98,6	9,12
№159	Мясо тушеное	60	80	14,6/11,6	8,8/7,6	3,9/3,1	1,25	3,30
№58	Гороховое пюре	120	150	7,0/12,6	2,78/3,91	15,9/27/5	0,56	3,59
№122	Компот из сухофруктов	150	200	0,35	0,00	16,46/21,94	67,23/8964	0,80
№147	Хлеб пшеничный	60	60	3,76	0,56	39,84	179,44	0,00
Итого		550	800	29,9/34,3	17,3/18,9	89,11	633,7/747,25	19,74
Полдник								
№186	Пирожок с капустой в духовом шкафу	100	150	4,6/3,7	3,3/3,7	27,8/22,7	160,4/128	1,97
	Кисломолочный продукт	150	200	4,5/3,0	0,08/0,1	5,7/7,6	0,75	0,90
Итого		330	9,18/6,74	3,45/3,84	33,5/29,7	53,69/236/3	201,3/235,9	2,87

День 4

Четверг

Завтрак	наименование блюда	выход До 3 лет	блюда От 3 до 7 лет	пищевые вещества (г)			Эн. ц. ккал.	Витамин С
				Б	Ж	У		
№134	Суп вермешелевый молочный	200	250	5,94/22,63	18,1/22,6	145,2/182,5	174,3/126,2	0,90
№153	Бутерброд с маслом	45	45	3,03	4,79	20,61	137,5	0,00
№67	Какао на молоке	180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
Итого		425	445	9,8/11,9	21,4/28,9	49,3/57,6	341,1/57,26	6,90
Второй завтрак								
№154	Фрукты	81	86	0,28	0,00	7,91	32,76	16,69
Итого		506	530	0,56	0,00	6,02	26,32	4,60
Обед								
№3	Овощи по сезону	30	60	0,71/0,94	2,7/3,6	3,61/3,62	41,1/42,3	3,50
№37	Щи на мясокостном бульоне	150	250	1,72/1,23	3,25/8,8	33,45/83,6	19,74	12,30
№77	Рыба тушеная с овощами	180	230	8,6/9,3	7,2/8,4	135,3/163,3	9,12,3/563,3	16,93
№376	Чай Сладкий							
№147	Хлеб пшеничный	60	60	3,76	0,56	39,84	179,44	0,00
Итого		550	800	14,2/18,5	13,8/19,3	73,3/89,3	474,4/604	31,21
Полдник								
№99	Запеканка творожная	120	150	15,5/19,4	11,4/114,6	19,7/24,7	244,3/305,69	5,38
№134	Кисель	150	200	39,05	0,00	17,84	23,78	122,00
Итого		250	350	15,6/19,5	11,4/14,3	39,8/91,3	325,3/413,3	35,30

День 5
Пятница

Завтрак	наименование блюда	выход		блюда	пищевые вещества (г)			Эн. ц. ккал.	Витамин С
		До 3 лет	От 3 до 7 лет		Б	Ж	У		
№132	Каша манная молочная сладкая со сливочным маслом	150	200		3,03	7,00	33,22	щз	2,00
№2	Бутерброд с маслом	45	45		3,30	4,79	20,61	137,59	0,000
№134	Кофейный напиток	180	200		2,36/3,18	2,09/2,78	13,29/17,72	81,4/108/64	7,36
Итого		375	445		8,45/9,24	14,6/14/75	67,1/71,5	453,6/480,8	7,36
Второй завтрак									
№154	Фрукты	81	86		0,28	0,00	7,91	32,76	16,69
Итого		456	531		0,56	0,00	6,02	26,32	4,50
Обед									
№3	Овощи по сезону	30	60		0,71/0,94	2,7/3,6	3,61/3,62	41,1/42,3	3,50
№33	Суп гороховый на мясокостном бульоне	150	250		6,44/8,05	2,5/3,3	13,64/17,05	102,8/128,8	4,26
№34	Гречка с мясом говядины	180	200		12,9/14,3	9,7/10,8	23,4/26,2	232,9/258,7	10,21
№122	Сок фруктовый	150	200		0,84	0,00	23,10	96,10	0,80
№147	Хлеб пшеничный	60	60		3,76	0,56	39,84	179,44	0,00
Полдник									
№5	Булочка "Веснушка"	65	65		3,71	4,20	36,23	195,56	0,72
№376	Чай Сладкий								
№142	Омлет натуральный с сыром	100	23		7,57	10,9/16,3	9,92	140,1/210,2	29,10
Итого		150	200		4,5/6,00	0,08/0,10	5,70/7,6	41,48/55,30	6,00

День 6
Понедельник

Завтрак	наименование блюда	выход До 3 лет	блюда От 3 до 7 лет	пищевые вещества (г)			Эн .ц. ккал.	Витамин С
				Б	Ж	У		
№132	Каша пшенинная молочная сладкаясо сливочным маслом	1560	200	6,04/7,88	9,69/11,92	32,3/31,7	239,1/265,7	0,90
№153	Бутерброд с павидлом	45	45	5,7/4,5	6,2/4,9	55,7/44/5	301/241	0,03
№147	Чай сладкий с лимоном	150	200	0,18/0,24	0,00	8,78/11,7	35,7/47,7	30,000
Итого		456	530	1,05	0,00	15,60	66,90	10,00
Второй завтрак								
№154	Фрукты	81	86	0,28	0,00	7,91	32,76	16,69
Итого		456	531	0,56	0,00	6,02	26,32	4,50
Обед								
№3	Овощи по сезону	30	60	0,71/0,94	2,7/3,6	3,61/3,62	41,1/42,3	3,50
№37	Щи на курином бульоне	150	250	1,72/1,23	3,25/8,8	33,45/83,6	19,74	12,30
№96	Капуста тушенная с мясом,курицы	120	150	10,62/13,13	10,86/14,59	19,4/15,1	243,7/314,3	4,1/5,46
№134	Кисель	150	200	39,05	0,00	17,84	23,78	122,00
№147	Хлеб пшеничный	60	60	3,76	0,56	39,84	179,44	0,00
Итого		330	9,18/6,74	3,45/3,84	33,5/29,7	53,69/236/3	201,3/235,9	2,87
Полдник								
№80	Отварная вермишель с сыром	120	150	3,3/4,57	2,68/3,71	20,48/28,35	119,20/165,04	0,97
	Кисломолочный продукт	150	200	4,5/3,0	0,08/0,1	5,7/7,6	0,75	0,90
	Печенье	235	320	3,54/48,4	37,8/52,4	166,3/2235	32,18/40,05	8,33
Итого		150	200	4,5/6,00	0,08/0,10	5,70/7,6	41,48/55,30	6,00

День 7

Вторник

Завтрак	наименование блюда	Выход До 3 лет	блюда От 3 до 7 лет	пищевые вещества (г)			У	Эн. ц. ккал.	Витамин С
				Б	Ж				
№69	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150	200	4,4 4,8	14,36 19,14		24,74 32,98	305,97 407,96	0,00
№2	Бутерброд с маслом	15	20	5,16	5,80		30,53	198,56	0,03
№1	Какао на молоке	180	200	2,39 3,18	2,09	2,78	13,29 17,72	81,48/108,64	2,340
Итого		365	425	27,02	22,52		68,56	586,01/715,16	2,36
Второй завтрак									
	Фрукты	446	521	27,62/29,54	22,52/27,72		74,36/87,03	612,01/741,16	6,86
Итого		446	521	27,62/29,54	22,52/27,72		74,36/87,03	612,01/741,16	6,86
Обед		60	60	1,09	3,56		6,05	60,61	9,80
№3	Овощи по сезону	30	60	0,71/0,94	2,7/3,6		3,61/3,62	41,1/42,3	3,50
№37	Суп гороховый на курином бульоне	60	80	9,71/11,10	8,65/9,88		10,43/11,92	158,36/180,98	8,48
№315	Плов с мясом курицы	120	150	1,92/2,88	2,97/4,46		12,34/18,51	83,74/125,81	0,00
№122	Компот из сухофруктов	150	200	0,35	0,00		16,46/21,94	67,23/89,64	0,80
№147	Хлеб пшеничный	60	60	3,76	0,56		39,84	179,44	0,00
Итого		375	445	8,98/15/79	8,39/17,18		50,61/75,09	265,878/154	3,24
Полдник									
№142	Рагу овощное	80	120	0,57/1,03	0,74/1,33		7,43/8,51	27,88/50,1	29,10
	Котлета рыбная	50	9	6,80	10,50		1,39	0,10	6,00
№376	Чай Сладкий								
Итого		375	445	8,98/15/79	8,39/17,18		50,61/75,09	265,878/154	3,24

День 8

Среда

Завтрак	наименование блюда	выход		блюда От 3 до 7 лет	пищевые вещества (г)			Эн .ц. ккал.	Витамин С
		До 3 лет	лет		Б	Ж	У		
№316	Каша рисовая молочная сладкая со сливочным маслом	150	200		5,5/7,4	9,8/14	19,5/26,0	6,52	0,90
№2	Бутерброд с сыром	45	45		4,30	2,53	20,56	122,17	0,00
№1	Кофейный напиток	180	200		2,39 3,18	2,09	2,78 13,29 17,72	81,48/108,64	2,340
Итого		375	445		8,45/9,24	14,6/14/75	67,1/71,5	453,6/480,8	7,36
Второй завтрак									
	Фрукты								
Итого		446	521		27,62.29,54	22,52/27,72	74,36,87,03	612,01/741,16	6,86
Обед									
№3	Овощи по сезону	30	60		0,71/0,94	2,7/3,6	3,61/3,62	41,1/42,3	3,50
№37	Суп картофельный на мясокостном бульоне	150	200		2,79/3,72	1,14/2,16	9,96/12,35	61,8/81,8	19,74
№315	Голубцы линовые с тварным мясом в соусе	180	230		3,2/40,0	70,5/8,07	9,0/10,1	61,8/63,2	19,74
№134	Кисель	150	200		39,05	0,00	17,84	23,78	122,00
Итого		150	200		4,5/6,00	0,08/0,10	5,70/7,6	41,48/55,30	6,00
Полдник									
№190	Блины сджемом	150	200		4,5/6,00	0,08/0,10	5,70/7,6	41,48/55,30	6,00
	Кисломолочный продукт	150	200		4,5/3,0	0,08/0,1	5,7/7,6	0,75	0,90
Итого		330	9,18/6,74		3,45/3,84	33,5/29,7	53,69/236/3	201,3/235,9	2,87

День 9

Четверг

Завтрак	наименование блюда	выход До 3 лет	блюда От 3 до 7 лет	пищевые вещества (г)			Эн. ц. ккал.	Витамин С
				Б	Ж	У		
№175	Кша пшеничная сладкая молочная со сливочным маслом	200	250	5,94/22,63	18,1/22,6	145,2/182,5	174,3/126,2	0,90
№153	Бутерброд с маслом	45	45	5,7/4,5	6,2/4,9	55,7/44/5	301/241	0,03
№147	Чай сладкий с лимоном	150	200	0,18/0,24	0,00	8,78/11,7	35,7/47,7	30,000
Итого		375	445	8,45/9,24	14,6/14/75	67,1/71,5	453,6/480,8	7,36
Второй завтрак								
	Фрукты	81	86	0,28	0,00	7,91	32,76	16,69
Итого		446	521	27,62/29,54	22,52/27,72	74,36/87,03	612,01/741,16	6,86
Обед								
№3	Овощи по сезону	30	60	0,71/0,94	2,7/3,6	3,61/3,62	41,1/42,3	3,50
№32	Суп овощной свекольник на мясокостн	150	250	1,72/1,23	3,25/8,8	33,45/83,6	19,74	12,30
	Кортофель тушеный с мясом							
№122	Сок фруктовый	150	200	0,84	0,00	23,10	96,10	0,80
№147	Хлеб пшеничный	60	60	3,76	0,56	39,84	179,44	0,00
Итого		150	200	4,5/6,00	0,08/0,10	5,70/7,6	41,48/55,30	6,00
Полдник								
№140	Ватружка с творогом	550	800	14,2/18,5	13,8/19,3	73,3/89,3	474,4/604	31,21
	Кисломолочный продукт	150	200	4,5/3,0	0,08/0,1	5,7/7,6	0,75	0,90
		150	200	39,05	0,00	17,84	23,78	122,00
		250	350	15,6/19,5	11,4/14,3	39,8/91,3	325,3/413,3	35,30
Итого		375	445	8,98/15/79	8,39/17,18	50,61/75,09	265,878/154	3,24

День 10
Пятница

Завтрак	наименование блюда	выход		блюда	пищевые вещества (г)			Эн. ц. ккал.	Витамин С
		До 3 лет	От 3 до 7 лет		Б	Ж	У		
№69	Каша гречневая молочная сладкая со сливочным маслом	150	200		3,03	7,00	33,22	щз	2,00
№153	Бутерброд с маслом	45	45		3,03	4,79	20,61	137,5	0,00
№67	Какао на молоке	180	200		0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
Итого		365	425		27,02	22,52	68,56	586,01/715,16	2,36
Второй завтрак									
	Фрукты	81	86		0,28	0,00	7,91	32,76	16,69
Итого		446	521		27,62.29,54	22,52/27,72	74,36,87,03	612,01/741,16	6,86

Обед									
№3	Овощи по сезону	30	60		0,71/0,94	2,7/3,6	3,61/3,62	41,1/42,3	3,50
№37	Щи на мясокостном бульоне	150	250		1,72/1,23	3,25/8,8	33,45/83,6	19,74	12,30
№65	Зразы картофельные	200	80		6,44/8,05	2,5/3,3	13,64/17,05	102,8/128,8	4,26
№376	Чай Сладкий	60	60		3,76	0,56	39,84	179,44	0,00
№147	Хлеб пшеничный	150	200		4,5/6,00	0,08/0,10	5,70/7,6	41,48/55,30	6,00
Итого									
Полдник									
№142	Омлет натуральный с сыром	100	23		7,57	10,9/16,3	9,92	140,1/210,2	29,10
	Печенье	100	23		7,57	10,9/16,3	9,92	140,1/210,2	29,10
№134	Кисель	150	200		39,05	0,00	17,84	23,78	122,00
Итого		375	445		8,98/15/79	8,39/17,18	50,61/75,09	265,878/154	3,24