

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

Краснополковская основная школа

433221 Ульяновская обл. Карсунский район с. Краснополка ул. Колхозная 52

т/ф 8842676118 e-mail: krasnopolka@mail.ru



ПРИКАЗ
 Директор МКОУ Краснополковская ОШ

Г.Малин
 Приказ № 90 от 08.08.2021г.

Меню питания детей в возрасте

с 3 до 7 лет в весенне-летний период МКОУ Краснополковская ОШ Дошкольная группа

Д е н ь	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1.	завтрак													
	Каша гречневая с маслом	679	250	307,26	9,94	7,48	47,78	0,24	0	0,02	17,3	278	90	5,26
	Батон с маслом	23	60	108	2,3	4,36	14,62	0,03	0	130,6	6,6	35,8	10,48	0,34
	Какао на молоке	959	200	145,2	3,52	3,72	25,49	0,04	1,30	0,01	122	90	14	0,56
	Итого			560,46	15,76	15,56	87,89	0,31	1,30	130,63	145,9	403,8	114,48	6,16
Д е н ь	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г)	Энергетическая ценность(ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак 2													
	Сок	399	180	76,81	0,9	0	18,8	0,018	3,6	0	12,6	8,3	5,6	2,54

	Салат из красной свеклы	33	50	56,34	0,86	3,65	5,02	0,01	5,7	0	21,09	24,58	12,54	0,8
	Суп гороховый	206	250	134,75	5,49	5,28	16,33	0,23	5,81	0	38,08	87,18	35,30	2,03
	Картофельное пюре	694	130	167,7	3,67	5,76	24,53	0,16	21,8	30,6	44,08	103,91	33,3	1,21
	Котлета куриная	307	80	245	12,13	17,4	9,86	0,05	0,33	80	70	132,28	19,25	1,26
	Компот из сухофруктов	868	150	94,2	0,04	0	24,76	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб	148	80	151,2	4,8	0,80	35,46	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	Итого			849,19	26,99	32,89	115,96	0,5	34,72	110,6	189,14	393,95	110,39	6,72
	Полдник													
	Гренки	58	60	185,55	6,0	8,7	21,45	0,06	0,08	40,7	31,8	101,6	68,71	0,75
	Кисель	8	150	60	0	0	18	0	0	0	0,48	0	0	0,07
	Итого			245,55	6,0	8,7	39,45	0,06	0,08	40,7	32,28	101,6	68,71	0,82
3.	Завтрак													
	Макароны с сыром	204	250	145,33	6,19	6,67	15,14	0,03	0,09	66,5	69,73	45,89	46	0,76
	Батон с маслом	23	60	108	2,3	4,36	14,62	0,03	0	0,09	6,6	130,6	17,6	0,34
	Какао на молоке	959	200	145,2	3,52	3,72	25,49	0,04	1,30	0,01	122	90	14	0,56
	Итого			398,53	12,01	14,75	55,25	0,1	1,39	66,6	198,33	266,49	77,6	1,66
	Завтрак 2													
	Фрукты	847	60	47	0,40	0,40	0,8	0,03	10	0	10	75,8	0	2,2
	Обед													
	Салат из зеленого горошка	10	50	83,6	2,98	5,19	6,25	0,11	11	0,68	21,45	59,95	20,8	0,68
	Борщ	170	250	102,5	1,81	4,91	125,2	0,05	10,29	0	44,38	53,23	26,25	1,19

							5							
	Гречка рассыпчатая	679	130	276,53	8,95	6,73	40,3	0,22	0	0,02	15,57	250,2	81	4,73
	Гуляш	591	80	203	23,8	19,52	5,74	0,21	1,54	0	29,4	234,98	31,39	2,8
	Кисель	8	150	60	0	0	18	0	0	0	0,48	0	0	0,07
	Хлеб	148	80	151,2	4,8	0,8	35,46	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	Итого			876,83	42,32	37,15	231	0,63	22,83	0,7	120,48	640,76	169,44	10,71
	Полдник													
	Манная запеканка	35	150	186,9	5,15	9,8	28,88	0,05	0,44	40	101,22	77,6	16,5	0,33
	Компот из сухофруктов	868	150	94,2	0,04	0	24,76	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
	Итого			281,1	5,19	9,8	53,64	0,06	1,52	40	107,62	81,2	16,5	0,51
4.	Завтрак													
	Каша рисовая молочная	168	250	197	3,09	4,07	36,98	0,03	0	20	5,9	67	21,8	0,47
	Батон с маслом	23	60	108	2,3	4,36	14,62	0,03	0	130,6	6,6	35,8	10,48	0,34
	Какао на молоке	959	200	145,2	3,52	3,72	25,49	0,04	1,30	0,01	122	90	14	0,56
	Итого			450,2	8,91	12,15	77,09	0,1	1,30	20,1	134,5	287,6	53,3	1,37
	Завтрак 2													
	Сок	399	180	76,81	0,9	0	18,8	0,018	3,6	0	12,6	8,3	5,6	2,54
	Обед													
	Огурцы порционно	69	35	4,9	0	0,3	0,9	0	3,5	0	8	14,83	7,9	0,3
	Суп с фрикадельками	104	250	48	0,84	0,86	6,63	0,04	8,01	0,32	26,46	25,64	10,60	0,55
	Макароны	688	130	202,14	6,62	5,42	31,73	0,07	0	25,2	5,83	44,6	25,34	1,33

	Котлета куриная	307	80	245	12,13	17,4	9,86	0,05	0,33	80	70	132,38	19,25	1,26
	Компот из сухофруктов	868	150	94,2	0,04	0	24,76	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб	148	80	151,2	4,8	0,80	35,46	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	Итого			745,44	24,43	24,78	109,34	0,21	12,92	105,52	125,89	263,45	73,09	4,86
	Полдник													
	Творожники	463	150	357,16	28,44	19,51	17,1	0,11	0,39	89,95	248,75	350,7	39,6	1,17
	Кисель	8	150	60	0	0	18	0	0	0	0,48	0	0	0,07
	Итого			417,16	28,44	19,51	35,1	0,11	0,39	89,95	249,23	350,7	39,6	1,24
5.	Завтрак													
	Каша манная молочная	168	250	197	4,52	4,07	3,46	0,04	0	20	10,7	38,6	7,9	0,47
	Батон с маслом	23	60	108	2,3	4,36	14,62	0,03	0	130,6	6,6	35,8	10,48	0,34
	Какао на молоке	959	200	145,2	3,52	3,72	25,49	0,04	1,30	0,01	122	90	14	0,56
	Итого			450,2	10,34	12,15	43,57	0,11	1,30	20,1	139,3	259,2	39,5	1,37
	Завтрак 2													
	Фрукты	847	60	47	0,40	0,40	9,8	0,03	10	0	10	75,8	0	2,2
	Обед													
	Винегрет	45	50	56,88	0,82	3,71	5,06	0,04	6,15	0	13,92	26,98	12,45	0,51
	Рассольник	76	250	121,75	1,99	5,11	16,92	0,095	7,53	0	24,95	34,95	24,08	0,93
	Картофельное пюре	694	130	167,7	3,67	5,76	24,53	0,16	21,8	30,6	44,37	103,91	33,3	1,21
	Рыба припущенная	245	80	74	14,03	1,9	0,25	0,07	0,28	6	13,5	137,6	10,4	0,57

	Кисель	8	150	60	0	0	18	0	0	0	0,48	0	0	0,07
	Хлеб	148	80	151,2	4,8	0,8	35,46	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	Итого			631,53	25,31	17,28	100,22	0,41	35,76	30,6	106,42	345,84	90,23	4,53
	Полдник													
	Блины с маслом	39	100	185,45	4,67	2,51	35,85	0,09	0	0	19,64	63	25	1
	Чай сладкий	943	150	28	0,2	0	14	0	0	0	6	0	0	0,4
	Итого			213,45	4,87	2,51	49,85	0,09	0	0	25,64	63	25	1,4
6.	Завтрак													
	Каша гречневая с маслом	679	250	307,26	9,94	7,48	47,78	0,24	0	0,02	17,3	278	90	5,26
	Батон с маслом	23	60	108	2,3	4,36	14,62	0,03	0	130,6	6,6	35,8	10,48	0,34
	Какао на молоке	959	200	145,2	3,52	3,72	25,49	0,04	1,30	0,01	122	90	14	0,56
	Итого			560,46	15,76	15,56	87,89	0,31	1,30	130,63	145,9	403,8	114,48	6,16
	Завтрак 2													
	Сок	399	180	76,81	0,9	0	18,8	0,018	3,6	0	12,6	8,3	5,6	2,54
	Обед													
	Салат из свежих огурцов и помидоров	15	50	29,68	0,39	2,45	1,49	0,02	6,70	0	7,47	14,83	7,9	0,29
	Щи из свежей капусты	187	250	87,75	1,75	4,89	8,49	0,06	18,46	0	43,33	47,63	22,25	0,8
	Плов	304	250	471,25	25,38	21,25	44,61	0,08	1,26	60	56,38	249,13	59,38	2,74
	Кисель	8	150	60	0	0	18	0	0	0	0,48	0	0	0,07
	Хлеб	148	80	151,2	4,8	0,8	35,46	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24

	Гренки	58	60	185,55	6,0	8,7	21,45	0,06	0,08	40,7	31,8	101,6	68,71	0,75
	Кисель	8	150	60	0	0	18	0	0	0	0,48	0	0	0,07
	Итого			245,55	6,0	8,7	39,45	0,06	0,08	40,7	32,28	101,6	68,71	0,82
8.	Завтрак													
	Макаронны с сыром	204	250	145,33	6,19	6,67	15,14	0,03	0,09	66,5	69,73	45,89	46	0,76
	Батон с маслом	23	60	108	2,3	4,36	14,62	0,03	0	130,6	6,6	35,8	10,48	0,34
	Какао на молоке	959	200	145,2	3,52	3,72	25,49	0,04	1,30	0,01	122	90	14	0,56
	Итого			398,53	12,01	14,75	55,25	0,1	1,39	66,6	198,33	266,49	77,6	1,66
	Завтрак 2													
	Фрукты	847	60	47	0,40	0,40	0,8	0,03	10	0	10	75,8	0	2,2
	Обед													
	Салат из зеленого горошка	10	50	83,6	2,98	5,19	6,25	0,11	11	0,68	21,45	59,95	20,8	0,68
	Борщ	170	250	102,5	1,81	4,91	125,25	0,05	10,29	0	44,38	53,23	26,25	1,19
	Гречка рассыпчатая	679	130	276,53	8,95	6,73	40,3	0,22	0	0,02	15,57	250,2	81	4,73
	Гуляш	591	80	203	23,8	19,52	5,74	0,21	1,54	0	29,4	234,98	31,39	2,80
	Кисель	8	105	60	0	0	18	0	0	0	0,48	0	0	0,07
	Хлеб	148	80	151,2	4,8	0,8	35,46	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	Итого			876,83	42,32	37,15	231	0,63	22,83	0,7	120,48	640,76	169,44	10,71
	Полдник													
	Манная запеканка	35	150	186,9	5,15	9,8	28,88	0,05	0,44	40	101,22	77,6	16,5	0,33
	Компот из сухофруктов	868	150	94,2	0,04	0	24,76	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18

	Итого			281,1	5,19	9,8	53,64	0,06	1,52	40	107,62	81,2	16,5	0,51
9.	Завтрак													
	Каша рисовая молочная	168	250	197	3,09	4,07	36,98	0,03	0	20	5,9	67	21,8	0,47
	Батон с маслом	23	60	108	2,3	4,36	14,62	0,03	0	130,6	6,6	35,8	10,48	0,34
	Какао на молоке	959	200	145,2	3,52	3,72	25,49	0,04	1,30	0,01	122	90	14	0,56
	Итого			450,2	8,91	12,15	77,09	0,1	1,30	20,1	134,5	287,6	53,3	1,37
	Завтрак 2													
	Сок	399	180	76,81	0,9	0	18,8	0,018	3,6	0	12,6	8,3	5,6	2,54
	Обед													
	Огурцы порционно	69	35	4,9	0	0,3	0,9	0	3,5	0	8	14,83	7,9	0,3
	Суп с фрикадельками	104	250	48	0,84	0,86	6,63	0,04	8,01	0,32	26,46	25,64	10,60	0,55
	Макароны	688	130	202,14	6,62	5,42	31,73	0,07	0	25,2	5,83	44,6	25,34	1,33
	Котлета куриная	307	80	245	12,13	17,4	9,86	0,05	0,33	80	70	132,38	19,25	1,26
	Компот из сухофруктов	868	150	94,2	0,04	0	24,76	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб	148	80	151,2	4,8	0,80	35,46	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	Итого			745,44	24,43	24,78	109,3 4	0,21	12,92	105,52	125,89	263,45	73,09	4,86
	Полдник													
	Творожники	463	150	357,16	28,44	19,51	17,1	0,11	0,39	89,95	248,75	350,7	39,6	1,17
	Кисель	8	150	60	0	0	18	0	0	0	0,48	0	0	0,07
	Итого			417,16	28,44	19,51	35,1	0,11	0,39	89,95	249,23	350,7	39,6	1,24
1 0.	Завтрак													
	Каша манная молочная	168	250	197	4,52	4,07	3,46	0,04	0	20	10,70	38,6	7,9	0,47
	Батон с маслом	23	60	108	2,3	4,36	14,62	0,03	0	130,6	6,6	35,8	10,48	0,34

	Какао на молоке	959	200	145,2	3,52	3,72	25,49	0,04	1,30	0,01	122	90	14	0,56
	Итого			450,2	10,34	12,15	43,57	0,11	1,30	20,1	139,3	259,2	39,5	1,37
	Завтрак 2													
	Фрукты	847	60	47	0,40	0,40	0,8	0,03	10	0	10	75,8	0	2,2
	Обед													
	Винегрет	45	50	56,88	0,82	3,71	5,06	0,04	6,15	0	13,92	26,98	12,45	0,51
	Рассольник	76	250	121,75	1,99	5,11	16,92	0,095	7,53	0	24,95	34,95	24,08	0,93
	Картофельное пюре	694	130	167,7	3,67	5,76	24,53	0,16	21,8	30,6	44,37	103,91	33,3	1,21
	Рыба припущенная	245	80	74	14,03	1,9	0,25	0,07	0,28	6	13,5	137,6	10,4	0,57
	Кисель	8	150	60	0	0	18	0	0	0	0,48	0	0	0,07
	Хлеб	148	80	151,2	4,8	0,8	35,46	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	Итого			631,53	25,31	17,28	100,2 2	0,41	35,76	30,6	106,42	345,84	90,23	4,53
	Полдник													
	Блины с маслом	39	100	185,45	4,67	2,51	35,85	0,09	0	0	19,64	63	25	1
	Чай сладкий	943	150	28	0,2	0	14	0	0	0	6	0	0	0,4
	Итого			213,45	4,87	2,51	49,85	0,09	0	0	25,64	63	25	1,4