## муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 4» г. Калача-на-Дону Волгоградской области



## двухнедельное меню

для организации питания
в «Голубинской СШ» - филиале МКОУ СШ № 4 г. Калача-на-Дону
(дошкольная группа)

Возрастная категория: 3-7лет

		Первы	й день					
Прием пищи, наименование блюда	Macc	Пиш	евые веще	ества	Энергет	С, мг	No	Сборн
1	a	Белки	Жиры	Углев	ическая		рецеп	ик
	порц		-		ценност		туры	рецепт
	ии	, Γ	, Γ	оды, г	ь, ккал		31	yp
	3Al	ВТРАК (	(8.30 - 9.0	00)				
Батон	20	1,65	0,66	11,46	95,7	0,84		
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,07	33,0	0,00	6	2011
Каша пшеничная молочная	200	7,42	7,26	36,39	243,73	0,3	279	2012
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	397	2011
Итого за прием пищи:	405	12,78	14,73	63,74	479,43	2,57		
		(10.30 -	11.00)					
Сок	100	0,9	0	18,18	76	3,6	138	2011
Итого за прием пищи:	100	0,9	0	18,18	76	3,6		
		БЕД (12.						
Огурец консервированный	50	0,48	0,06	1,5	8,4	13,8	70	2005
Суп картофельный с клецками на МКБ	200	5,16	7,05	18,95	196,8	29,48	37	2004
Рыба запеченная	70	8,17	4,47	5,84	96,0	0,48	254	2012
Картофельное пюре	120 180	2,04 0,44	3,2	13,62 27,76	92,0 113,0	12,1	321 376	2011 2011
Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	60	4,6	,	21,76	113,0	0,4	3/0	2011
Итого за прием пищи:	680	20,89	0,6 <b>15,4</b>	88,67	620,8	56,26	1	2011
итого за прием пищи.	000	20,09	13,4	00,07	020,8	30,20		
	П	олдни	К (15.30	)				
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392	2011
Булочка «Творожная»	70	3,42	4,95	14,74	124,59	0,66	479	2008
Итого за прием пищи:	250	3,48	4,97	24,73	164,59	0,69		
Всего за день:		38,05	35,10	195,32	1340,82	63,12		

		Второй	і день									
Прием пищи, наименование блюда	Macc	Пиш	евые веще	ества	Энергет	С, мг	No	Сборн				
1	a	Белки	Жиры	Углев	ическая		рецеп	ик				
	порц		_		ценност		туры	рецепт				
	ии	, Γ	, Γ	оды, г	ь, ккал		J F	yp				
ЗАВТРАК (8.30 - 9.00)												
Батон	20	4,9	4,9	10,0	103,8	0	3					
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,07	33,0	0	6	2011				
Каша рисовая молочная	200	5,55	9,03	32,50	236,21	1,53	283	2012				
Чай с молоком и сахаром	180	1,26	1,44	14,76	77,4	0	945	2005				
Итого за прием пищи:	405	11,75	18,99	57,33	450,41	1,53						
(10.30 - 11.00)												
Банан	60	1,2	0,4	16,8	76,8	8,0						
Итого за прием пищи:	60	1,2	0,4	16,8	76,8	8,0						
	OI	<b>БЕД (12.</b>	00 - 13.0	0)								
Суп картофельный с вермишелью, птицей	200	2,4	2,2	16,3	97,6	5,9	82	2012				
Гуляш из мяса курицы	80	12,9	7,5	0,4	136,7	10,2	256	2008				
Капуста тушеная	120	3,05	36,45	6,7	114,91	16,27	435	2012				
Сок	150	0,9	0	18,18	76	3,6	138	2011				
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	21,0	114,6	0	1	2011				
Итого за прием пищи:	610	24,25	46,9	63,83	546,81	37,32						
	П	ОЛДНИ	К (15.30	)								
Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	376	2011				
Булочка молочная	50	4,64	0,99	26,11	132,0	0,13	479	2011				
Итого за прием пищи:	230	5,08	1,01	53,87	245,0	0,53						
Всего за день:		42,28	67,3	191,83	1319,02	47,38						

		Третий	і день								
Прием пищи, наименование блюда	Macc	Пиш	евые вещ	ества	Энергет	С, мг	№	Сборн			
1	a	Белки	Жиры	Углев	ическая		рецеп	ик			
	порц		-		ценност		туры	рецепт			
	ии	, Γ	, Γ	оды, г	ь, ккал		31	yp			
	<b>3AI</b>	ВТРАК (	8.30 - 9.0	00)							
Сосиски отварные	30	3,36	7,32	0,12	79,8	0	254	2008			
Омлет натуральный	110	9.28	18,03	1,86	193,0	0,18	215	2011			
Кофейный напиток с молоком	180	3,1	2,7	16,0	101,0	1,0	395	2011			
Итого за прием пищи:	320	15,74	28,05	17,98	373,8	1,18					
(10.30 - 11.00)											
Яблоко свежее	60	0,3	0,3	5,1	23,2	8,0					
Итого за прием пищи:	60	0,3	0,3	5,1	23,2	8,0					
		БЕД (12.									
Капуста квашеная	60	0,4	0,05	1,25	7,0	1,35	120	2012			
Суп из овощей с птицей, сметаной	200	1,54	4,9	8,3	90,2	6,76	202	2005			
Гуляш из отварного мяса	70	9,03	7,13	2,3	109,0	0,49	277	2011			
Каша гречневая	120	5,73	4,06	25,76	162,0	0	313 376	2011			
Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76 21,0	113,0	0,4		2011			
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6		114,6	Ü	1	2011			
Итого за прием пищи:	690	21,74	16,76	86,37	595,8	9,0					
		олдни	`								
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392	2011			
Пирожки печеные с картошкой	70	3,1	1,5	20,7	119,9	0	451	2008			
Итого за прием пищи:	250	3,16	1,52	30,69	159,9	0,03					
Всего за день:		40,94	46,63	140,14	1152,7	18,21					

	τ	Четверт	ый день								
Прием пищи, наименование блюда	Macc	Пиш	евые веще	ества	Энергет	С, мг	No	Сборн			
1	a	Белки	Жиры	Углев	ическая		рец	ик			
	порц	, Γ	, Γ	оды, г	ценност		епт	рецепт			
	ии	, 1	, 1	оды, 1	ь, ккал		уры	ур			
	<b>3AI</b>	ВТРАК (	(8.30 - 9.0	00)							
Батон	20	1,65	0,66	11,46	95,7	0,84	1				
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,07	33,0	0,00	6	2011			
Каша манная молочная	200	8,9	7,8	29,0	254,0	1,4	250	2013			
Чай	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392	2011			
Итого за прием пищи:	405	10,09	12,88	56,35	404,7	1,84					
(10.30 - 11.00)											
Сок	100	0,9	0	18,18	76,0	3,6	138	2011			
Итого за прием пищи:	100	0,9	0	18,18	76,0	3,6					
On way you and you are a second of the secon	<b>OI</b>	<b>БЕД (12.</b>	00 - 13.0	0)							
Огурец консервированный Щи из свежей капусты на МКБ со		0.4	0.05	1 25	7.0	1 25	120	2012			
		0,4	0,05	1,25	7,0	1,35	120	2012			
сметаной	200	0,4 4,0	0,05 5,2	1,25 7,4	7,0 97,4	1,35 10,4	120 67	2012			
сметаной Котлета мясная	200	4,0 10,5	5,2 13,0	7,4 11,44	97,4 196,2	10,4	67 381	2011 2013			
сметаной Котлета мясная Каша перловая	200 50 150	4,0 10,5 4,2	5,2 13,0 4,4	7,4 11,44 26,9	97,4 196,2 167,0	10,4 0 0,86	67 381 124	2011 2013 2004			
сметаной Котлета мясная Каша перловая Компот из сухофруктов	200 50 150 180	4,0 10,5 4,2 0,44	5,2 13,0 4,4 0,02	7,4 11,44 26,9 27,76	97,4 196,2 167,0 113,0	10,4 0 0,86 0,4	67 381 124 376	2011 2013 2004 2011			
сметаной Котлета мясная Каша перловая Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	200 50 150 180 60	4,0 10,5 4,2 0,44 4,6	5,2 13,0 4,4 0,02 0,6	7,4 11,44 26,9 27,76 21,0	97,4 196,2 167,0 113,0 114,6	10,4 0 0,86 0,4 0	67 381 124	2011 2013 2004			
сметаной Котлета мясная Каша перловая Компот из сухофруктов	200 50 150 180	4,0 10,5 4,2 0,44	5,2 13,0 4,4 0,02	7,4 11,44 26,9 27,76	97,4 196,2 167,0 113,0	10,4 0 0,86 0,4	67 381 124 376	2011 2013 2004 2011			
сметаной Котлета мясная Каша перловая Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	200 50 150 180 60 <b>690</b>	4,0 10,5 4,2 0,44 4,6	5,2 13,0 4,4 0,02 0,6 23,27	7,4 11,44 26,9 27,76 21,0 <b>95,75</b>	97,4 196,2 167,0 113,0 114,6	10,4 0 0,86 0,4 0	67 381 124 376	2011 2013 2004 2011			
сметаной Котлета мясная Каша перловая Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	200 50 150 180 60 <b>690</b>	4,0 10,5 4,2 0,44 4,6 24,14	5,2 13,0 4,4 0,02 0,6 23,27	7,4 11,44 26,9 27,76 21,0 <b>95,75</b>	97,4 196,2 167,0 113,0 114,6	10,4 0 0,86 0,4 0	67 381 124 376	2011 2013 2004 2011			
сметаной Котлета мясная Каша перловая Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Итого за прием пищи: Запеканка творожная со сгущенным	200 50 150 180 60 <b>690</b>	4,0 10,5 4,2 0,44 4,6 24,14 ОЛДНИ	5,2 13,0 4,4 0,02 0,6 23,27 (K (15.30	7,4 11,44 26,9 27,76 21,0 95,75	97,4 196,2 167,0 113,0 114,6 <b>695,2</b>	10,4 0 0,86 0,4 0 13,01	67 381 124 376 1	2011 2013 2004 2011 2011			
сметаной Котлета мясная Каша перловая Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Итого за прием пищи: Запеканка творожная со сгущенным молоком	200 50 150 180 60 <b>690</b> <b>II</b>	4,0 10,5 4,2 0,44 4,6 <b>24,14</b> ОЛДНИ	5,2 13,0 4,4 0,02 0,6 23,27 <b>K</b> (15.30	7,4 11,44 26,9 27,76 21,0 95,75	97,4 196,2 167,0 113,0 114,6 <b>695,2</b>	10,4 0 0,86 0,4 0 13,01	67 381 124 376 1	2011 2013 2004 2011 2011 2011			

		Пятый	і день					
Прием пищи, наименование блюда	Macc	Пиш	евые веще	ества	Энергет	С, мг	No	Сборн
1	a	Белки	Жиры		ическая		рец	ик
	порц				ценност		епт	рецепт
	ии	, Γ	, Γ	оды, г	ь, ккал		уры	yp
	<b>3AI</b>	ВТРАК (	8.30 - 9.0	00)				
Батон	20	4,9	4,9	10,0	103,8	0	3	
Сыр	5	3,23	3,64	8,89	81,12	0,05	3	2011
Каша «Дружба» молочная	200	8,91	9,3	35,06	228,2	1,32	260	2013
Чай с молоком и сахаром	180	1,5	1,1	8,2	48,9	0,2	267	2014
Итого за прием пищи:	405	18,54	18,94	62,15	462,02	1,57		
-	•	(10.30 -	11.00)				•	
Яблоко свежее	60	0,3	0,3	5,1	23,2	8,0	368	2011
Итого за прием пищи:	60	0,3	0,3	5,1	23,2	8,0		
	OI	<b>БЕД (12.</b>	00 - 13.0	0)				
Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	33	2011
Рассольник с птицей и сметаной	200	1,64	5,0	13,0	97,4	6,14	134	2013
Запеканка картофельная с мясом	180	12,13	9,5	25,7	237,0	3,8	291	2011
Кисель плодово-ягодный Хлеб пшеничный	180	1,3	0	28,7 21,0	115,2	0,4	384	2011
	60	4,6	0,6	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	114,6	v	1	2011
Итого за прием пищи:	680	20,52	18,75	93,59	620,54	16,04		
Tr 1 V		олдни	`	,	05.6	1.2	1.420	2000
Кофейный напиток	180 70	0,1 10,5	6,26	21,8 33,3	85,6 230,0	1,3 0,04	439 458	2008
Ватрушка с творогом Итого за прием пищи:	250	10,5	6,26	55,1	315,6	1,34	438	2011
	250	49,96	44,25	215,94	1421,36	26,95		
Всего за день:		49,90	44,25	215,94	1421,30	20,95		

		Шестої	й день									
Прием пищи, наименование блюда	Macc	Пиш	евые веще	ества	Энергет	С, мг	№	Сборн				
_	a	Белки	Жиры	Углев	ическая		рец	ик				
	порц	, Γ	_	оды, г	ценност		епт	рецепт				
	ии	, 1	, Γ	оды, і	ь, ккал		уры	уp				
3ABTPAK (8.30 - 9.00)												
Батон	20	1,65	0,66	11,46	95,7	0,84						
Повидло	10	0,54	0,87	4,68	32,25	0,01						
Каша пшенная молочная	200	7,79	9,9	35,91	266,89	1,46	282	2012				
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	397	2011				
Итого за прием пищи:	410	13,65	14,62	67,87	501,84	3,74						
(10.30 - 11.00)												
Банан	60	1,2	0,4	16,8	76,8	8,0						
Итого за прием пищи:	60	1,2	0,4	16,8	76,8	8,0						
		<b>БЕД (12.</b>					T					
Огурец консервированный	50	0,4	0,05	1,25	7,0	1,35	120	2012				
Суп картофельный с горохом на МКБ	200	5,5	5,27	16,32	135,0	5,81	81	2011				
Биточек рыбный	60	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	134	2004				
Картофельное пюре Компот из сухофруктов	120 180	2,04 0,44	3,2 0,02	13,62 27,76	92,0 113,0	12,1 0,4	321 376	2011 2011				
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,02	21,76	113,0	0,4	370	2011				
Итого за прием пищи:	670	19,81	12,95	104,75	561,35	20,03	1	2011				
итого за прием пищи.	070	17,01	12,93	104,73	301,33	20,03						
ПОЛДНИК (15.30)												
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392	2011				
Печенье	50	3,0	3,9	29,8	149,3	0						
Итого за прием пищи:	230	3,06	3,92	39,79	189,3	0,03						
Всего за день:	·	37,72	31,89	229,91	1329,29	31,8						

		Седьмо	й день									
Прием пищи, наименование блюда	Macc	Пиш	евые веще	ества	Энергет	С, мг	No	Сборн				
Taphon magn, number sum of the day	a	Белки	Жиры	Углев	ическая	0, 1.11	рец	ик				
	порц		-		ценност		епт	рецепт				
	ии	, Γ	, Γ	оды, г	ь, ккал		уры	ур				
ЗАВТРАК (8.30 - 9.00)												
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,0	0	213	2011				
Батон	20	1,65	0,66	11,46	95,7	0,84	1					
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,07	33,0	0,00	6	2011				
Огурец консервированный	50	0,4	0,05	1,25	7,0	1,35						
Чай	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392	2011				
Итого за прием пищи:	295	10,84	12,12	28,88	305,7	3,62						
(10.30 - 11.00)												
Яблоко свежее	60	0,3	0,3	5,1	23,2	8,0	368	2011				
Итого за прием пищи:	60	0,3	0,3	5,1	23,2	8,0						
		<b>БЕД (12.</b> 0										
Щи на МКБ со сметаной	200	2,9	3,6	5,9	71,2	6,8	87	2008				
Тефтели из птицы Зеленый консервированный горошек	70 40	12,74 2,20	10,64 0,08	7,14	146,44 24,35	4,5	308	2012 2004				
Сок	150	0,9	0,08	18,18	76,0	3,6	138	2004				
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	21,0	114,6	0	130	2011				
Итого за прием пищи:	520	23,34	14,92	55,92	432,59	14,9	1	2011				
ПОЛДНИК (15.30)												
Компот из сухофруктов Булочка молочная	180 50	0,44 4,64	0,02 0,99	27,76 26,11	113,0 132,0	0,4	376 479	2011 2011				
Итого за прием пищи:	230	5,08	1,01	53,87	245,0	0,13	417	2011				
Всего за день:	200	39,56	28,35	143,77	1006,49	27,05						

		Восьмо	й день									
Прием пищи, наименование блюда	Macc	Пиш	евые веще	ества	Энергет	С, мг	№	Сборн				
1 , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	a	Белки	Жиры	Углев	ическая	- ,	рец	ик				
	порц		_		ценност		епт	рецепт				
	ии	, Γ	, Γ	оды, г	ь, ккал		уры	yp				
3ABTPAK (8.30 - 9.00)												
Батон	20	4,9	4,9	10,0	103,8	0	3	2011				
Сыр	10	6,45	7,27	17,77	162,25	0,10	3	2011				
Каша ячневая молочная с сахаром	200	6,64	7,59	28,13	204,0	1,95	99	2004				
Чай сладкий	150	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392	2011				
Конфета	50	1,0	2,35	9,53	263,33	0	50					
Итого за прием пищи:	430	20,49	23,21	73,63	782,28	2,05						
(10.30 - 11.00)												
Яблоко	60	0,3	0,3	5,1	23,2	8,0	368	2011				
Итого за прием пищи:	60	1,2	0,4	16,8	76,8	8,0						
Капуста квашеная	<b>OE</b>	<b>БЕД (12.0</b>	00 - 13.0	<b>0</b> )	7,0	1,35	120	2012				
Суп картофельный с птицей	200	3,8	3,0	1,23	102,8	8,6	120 92	2012				
Запеканка рисовая с мясом курицы	150	9,6	5,5	7,5	102,8	7,0	294	2008				
Кисель плодово-ягодный	180	1,3	0	28,7	115,2	0,4	384	2011				
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	21,0	114,6	0	1	2011				
Итого за прием пищи:	640	19,7	9,15	74,15	468,6	17,35						
ПОЛДНИК (15.30)       Пряники     50     1,8     1,4     22,5     109,8     0     0       Молоко кипяченое     150     4,58     4,08     7,58     85,0     2,05     400     2011												
Итого за прием пищи:	200	6,38	5,48	30,08	194,8	2,05						
Всего за день:		47,77	38,24	194,66	1522,48	29,45						

		Девяты	й день									
Прием пищи, наименование блюда	Macc	Пиш	евые веще	ества	Энергет	С, мг	№	Сборн				
•	a	Белки	Жиры	Углев	ическая		рец	ик				
	порц	, Γ	, Γ	оды, г	ценност		епт	рецепт				
	ии	, 1	, 1	оды, і	ь, ккал		уры	ур				
ЗАВТРАК (8.30 - 9.00)												
Батон	20	1,65	0,66	11,46	95,7	0,84	1					
Повидло	10	0,54	0,87	4,68	32,25	0,01	5					
Каша овсяная «Геркулес» молочная	200	7,16	8,98	28,84	227,19	1,53	281	2012				
Кофейный напиток	180	3,1	2,7	16,0	101,0	1,0	395	2011				
Итого за прием пищи:	410	12,45	13,21	60,98	391,35	3,38						
(10.30 - 11.00)												
Банан	60	0,9	0,3	12,6	57,6	6,0						
Итого за прием пищи:	60	0,9	0,3	12,6	57,6	6,0						
	OF	<b>БЕД (12.</b>	00 - 13.0	0)								
Огурец консервированный	50	0,48	0,06	1,5	8,4	13,8	70	2005				
Борщ на МКБ со сметаной	200	1,44	2,4	8,52	68,0	8,24	128	2013				
Рыба (филе) отварная	60	10,72	0,48	0	47,2	0,32	472	2005				
Картофель отварной	120	1,91	2,88	15,34	94,9	14,0	318	2012				
Сок	150	0,9	0	18,18	76,0	3,6	138	2011				
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	21,0	114,6	0	1	2011				
Итого за прием пищи:	640	20,05	6,42	66,16	409,1	39,96						
	ПОЛДНИК (15.30)											
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	400	2011				
Каша гречневая с маслом и сахаром	70	3,2	1,6	22,0	113,52	0	451	2008				
Итого за прием пищи:	230	3,26	1,62	43,8	153,52	0,03						
Всего за день:		36,66	21,55	182,96	1011,87	49,37						

		Десяты	й день									
Прием пищи, наименование блюда	Macc	Пиш	евые веще	ества	Энергет	С, мг	№	Сборн				
•	a	Белки	Жиры	Углев	ическая		рец	ик				
	порц	, Γ	, Γ	оды, г	ценност		епт	рецепт				
	ИИ	, 1	, 1	оды, т	ь, ккал		уры	ур				
		ВТРАК (	8.30 - 9.0	00)								
Батон	20	1,65	0,66	11,46	95,7	0,84	1					
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,07	33,0	0,00	6	2011				
Каша кукурузная молочная	200	7,44	4,65	32,47	201,5	0,28	280	2012				
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392	2011				
Итого за прием пищи:	405	9,19	8,95	53,99	370,2	1,15						
(10.30 - 11.00)												
Иогурт в ассортименте в инд. упак.	95	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9	401	2011				
Итого за прием пищи:	95	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9						
		<b>БЕД (12.</b>										
Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	33	2011				
Суп фасолевый на МКБ со сметаной	200	3,9	4,2	13,4	110,6	5,5	91	2008				
Котлеты рубленые из птицы	60	9,43	9,65	9,98	164,0	0,5	305	2012				
Макароны отварные	140	5,5	4,57	26,44	168,0	0	317	2011				
Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	376	2011				
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	21,0	114,6		1	2011				
Итого за прием пищи:	700	24,72	22,69	103,77	726,54	12,1						
	П	олдни	К (15.30	)								
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	397	2011				
Вафли	30	0,8	1,0	23,2	80,1	0						
Конфета	20	1,2	0,4	16,8	76,8	8,0						
Итого за прием пищи:	230	5,67	4,59	55,82	263,9	9,43						
Всего за день:		43,08	39,33	219,18	1431,24	23,58						