

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Ловягинская начальная школа Даниловского муниципального района Волгоградской области
403386, Волгоградская область, Даниловский район, хутор Ловягин, д.37

ИНН 3404004528, КПП 340401001, ОГРН 1023405572486, тел:8(84461)-5-36-96

Утверждаю :



Заведующий МКОУ Ловягинской

Л.А. Мединская

Десятидневное меню

МКОУ Ловягинской НШ

(группа дошкольного образования)

День 1 Понедельник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
215	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,05	0,15	191		62,8	138,6	10,4	1,54
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0	40		9,3	29,1	9,9	0,62
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,4	22		137	112,1	19,2	0,43
	2 завтрак													
368	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	0,03	10	0		16,00	11	9	1,51
	Обед													
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,92	46,26	0,03	5,88	0		16,76	26,2	11,6	0,79
67	Щи с картофелем	250	1,74	4,89	8,48	84,75	0,06	18,47	0		43,33	47,6	22,2	0,80

291	Запеканка картофельная с мясом	160	12,13	9,5	25,7	237	0,12	3,8	28		24,8	170, 7	45,2	1,82
376	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,70	0	0,36	0		28,64	15,4	6	1,12
	Хлеб пшеничный	130	7,90	1,20	48,30	236	0,16	0	0		23,00	113, 2	43	1,2
	Полдник													
454	Пирожки с начинкой	50	2,88	1,17	27,78	133	0,05	0,02	3	9,7	28,4	11,6	0,68	454
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0		10	1,6	0,9	0,28
	Итого за первый день:		52,1	53,6	179,43	1407,71	0,61	40,25	351		466,9 3	818, 8	195, 9	10,6 9

День 2 Вторник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
94	Суп молочный с геркулесом	250	6,95	6,46	22,94	177,75	0,11	1,14	38,25		212,15	212,7	45,3	0,51
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0	40		9,3	29,1	9,9	0,62
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1,17	18		113,2	81,0	12,6	0,12
	2 завтрак													
399	Сок	180	0,90	0	18,8	76	0,02	3,60	0		12,6	12,6	7,2	2,52
	Обед													
20	Салат из капусты с морковью	60	0,84	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0		22,42	17,25	9,47	0,31
81	Суп картофельный гороховый	250	5,12	5,35	16,14	133,25	0,16	5,81	0		50,28	81,1	35,3	1,81

											7			
247	Рыба тушеная с овощами	80	8,74	4,07	2,2	80	0,06	1,59	4		26,7	127,8	21,3	0,47
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,82	20,44	137,25	0,14	18,16	28,33		36,98	96,21	30,8	1,01
376	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,70	0	0,36	0		28,64	15,4	6	1,12
	Хлеб пшеничный	130	7,90	1,20	48,30	236	0,16	0	0		23,00	113,2	43	1,2
	Полдник													
	Пряники	30	9,70	3,10	52,60	59	0,01	0	0		8,70	0	0	0
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0		10	1,6	0,9	0,28
	Итого за второй день:		57,96	54,08	209,58	1495,39	0,83	51,55	185,58		701,07	1016,06	247,77	25,74

День 3 Среда

№ рецеп туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
205	Макароны отварные с маслом	205	7,57	4,63	36,31	217	0,08	0	20		6,4	50,6	20,9	1,52
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0	40		9,3	29,1	9,9	0,62
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0		10	1,6	0,9	0,28
	2 завтрак													
399	Сок	180	0,90	0	18,8	76	0,02	3,60	0		12,6	12,6	7,2	2,52
	Обед													
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,83	2,08	4,09	38,55	0,03	4,9	0		9,28	33,0	22,8	0,65
67	Щи с картофелем	250	1,74	4,89	8,48	84,75	0,06	18,47	0		43,33	47,6	22,2	0,80

												2	5	
276	Жаркое по- домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	0,21	8,97	24		31,1	337,0	65,7	4,03
376	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,70	0	0,36	0		28,64	15,4	6,0	1,12
	Хлеб пшеничный	130	7,90	1,20	48,30	236	0,16	0	0		23,00	113,2	43,0	1,2
	Полдник													
469	Булочка	60	3,64	6,26	26,96	1791,0	0,06	0	0		7,3	26,1	5,6	0,33
401	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	142,20	0,05	1,62			217,80			0,18
	Итого за третий день:		56,11	30,33	232,53	1415,83	0,7	35,68	106		324,31	778,32	223,4	13,26

День 4 Четверг

№ рецеп туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
94	Суп молочный с пшеном	250	6,95	6,46	22,94	177,75	0,11	1,14	38, 25		212,15	194, 7	37	0,51
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0	40		9,3	29,1	9,9	0,62
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,4	22		137	112, 1	19,2	0,43
	2 завтрак													
399	Сок	180	0,90	0	18,8	76	0,02	3,60	0		12,6	12,6	7,2	2,52
	Обед													
41	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	0,03	2,88	0		15,64	33,0	22,8	0,41

57	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,91	12,74	102,50	0,05	10,29	0		44,38	53,2	26,2 5	1,19
292	Макаронник с мясом	160	17,93	11,73	33,34	311	0,14	0,39	38		27,5	185, 7	41,3	2,2
376	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,70	0	0,36	0		28,64	15,4	6	1,12
	Хлеб пшеничный	130	7,90	1,20	48,30	236	0,16	0	0		23,00	113, 2	43	1,2
	Полдник													
449	Оладьи с повидлом	130	9,05	8,11	55,15	330	0,18	0,47	21		1,04	141, 6	39,1	1,68
401	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	142,20	0,05	1,62			217,80			0,18
	Итого за четвертый день:		62,26	47,73	261,2 2	1701,33	0,82 6	21,07	195 ,25		734,45	105 6,2	276, 95	12,0 3

День 5 Пятница

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
168	Каша рисовая вязкая с сахаром и маслом	210	3,09	4,07	36,98	197	0,11	1,14	20		212,15	67	21,8	0,51
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0	40		9,3	29,1	9,9	0,62
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,4	22		137	112,1	19,2	0,43
	2 завтрак													
368	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	0,03	10	0		16,00	11	9	1,51
	Обед													
20	Салат из капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0		22,42	17,25	9,47	0,31
80	Суп картофельный с пшеном	250	2,51	2,79	17,00	103,25	0,10	8,25	0		25,90	66,7	26,6	1,01

331	Рагу овощное с мясом	220	1,89	5,97	15,77	124,44	0,07	26,79	20		41,2	54,8	24	1,07
376	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,70	0	0,36	0		28,64	15,4	6	1,12
	Хлеб пшеничный	130	7,90	1,20	48,30	236	0,16	0	0		23,00	113, 2	43	1,2
	Полдник													
	вафли	30	4,8	1,50	26,3	18,00	0,01	0			8,70			
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0		10	1,6	0,9	0,28
	Итого за пятый день:		30,24	34,1	213	1270,89	0,6	48,41	102		521,36	488, 15	169, 87	7,78

День 6 Понедельник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
94	Суп молочный пшеничный	250	6,95	6,46	22,94	177,75	0,11	1,14	38,25		212,15	194,7	37	0,51
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0	40		9,3	29,1	9,9	0,62
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,4	22		137	112,1	19,2	0,43
	2 завтрак													
399	Сок	180	0,90	0	18,8	76	0,02	3,60	0		12,6	12,6	7,2	2,52
	Обед													
33	Салат из свеклы	60	0,67	3,10	6,86	58,02	0,01	5,58	0		17,42	19,8	10,6	0,91
82	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0		24,60	66,6	27	1,08

282	Котлета мясная	85	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	19		35,00	116,5	23,1	1,2
132	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120,00	0,05	24,99	0		85,00	64,3	31,8	0,22
376	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,70	0	0,36	0		28,64	15,4	6	1,12
	Хлеб пшеничный	130	7,90	1,20	48,30	236	0,16	0	0		23,00	113,2	43	1,2
	Полдник													
190	Запеканка с яблоками	200	5,5	5,78	44,67	253	0,05	0,59	3	9,7	68,8	11,6	0,68	454
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0		10	1,6	0,9	0,28
	Итого за шестой день:		56,4	50,0	230,72	1595,22	0,7	45,63	187,25		911,86			

День 7 Вторник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
94	Суп молочный ячневый	250	6,95	6,46	22,94	177,75	0,11	1,14	38,25		212,15	194,7	37	0,51
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0	40		9,3	29,1	9,9	0,62
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,4	22		137	112,1	19,2	0,43
	2 завтрак													
399	Сок	180	0,90	0	18,8	76	0,02	3,60	0		12,6	12,6	7,2	2,52
	Обед													
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,61	3,84	2,33	46,37	0,02	10,47	0		22,42	21,63	10,16	0,31
67	Щи с картофелем	250	1,74	4,89	8,48	84,75	0,06	18,47	0		43,33	47,6	22,2	0,80

												2	5	
255	Котлеты рыбные	80	10,09	3,26	6,79	97	0,06	0,24	18		19,9	129,8	21,3	0,57
321	Картофельное пюре	150	3,4	5,33	22,04	152,5	0,15	20,1	28,33		41,08	96,2	30,8	1,12
376	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,70	0	0,36	0		28,64	15,4	6	1,12
	Хлеб пшеничный	130	7,90	1,20	48,30	236	0,16	0	0		23,00	113,2	43	1,2
	Полдник													
	Пряники	30	9,70	3,10	52,60	59	0,01	0	0		8,70	0	0	0
401	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	142,20	0,05	1,62			217,80			0,18
	Итого за седьмой день:		55,71	47,81	212,24	1538,7	0,73	56,02	220,58		661,42	984,25	229,91	9,96

День 8 Среда

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
165	Каша гречневая рассыпчатая	210	11,79	6,77	53,06	320	0,33	0	20	20,9	147,7	98,1	6,4
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0	40	9,3	29,1	9,9	0,62
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0	10	1,6	0,9	0,28
	2 завтрак												
399	Сок	180	0,90	0	18,8	76	0,02	3,60	0	12,6	12,6	7,2	2,52
	Обед												
20	Салат из капусты	60	0,52	3,13	4,72	49,14	0,03	4,17	0	12,71	21,23	15	0,79
58	Борщ с картофелем	250	2,04	5,01	14,11	109,75	0,08	8,79	0	36,63	64,4	29,95	1,34

277	Гуляш	160	20,63	16,3	5,24	250	0,05	1,11	20	37,2	163,7	34,8	1,58
316	Рис припущенный	150	3,68	4,83	36,67	200	0,025	0	23,3	2,4	67,3	21,1	0,57
376	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,70	0	0,36	0	28,64	15,4	6	1,12
	Хлеб пшеничный	130	7,90	1,20	48,30	236	0,16	0	0	23,00	113,2	43	1,2
	Полдник												
469	Булочка	60	3,64	6,26	26,96	1791,0	0,06	0	0		7,3	26,1	5,6
401	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	142,20	0,05	1,62			217,80		
	Итого за восьмой день:		56,1	50,41	272,63	1742,59	0,835	19,22	124,3	303,68	745,63	290,15	17,22

День 9 Четверг

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
94	Суп молочный кукурузный/пшеничная	250	6,95	6,46	22,94	177,75	0,11	1,14	38,25		212,15	194,7	37	0,51
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0	40		9,3	29,1	9,9	0,62
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1,17	18		113,2	81	12,6	0,12
	2 завтрак													
399	Сок	180	0,90	0	18,8	76	0,02	3,60	0		12,6	12,6	7,2	2,52
	Обед													
41	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	0,03	2,88	0		15,64	33,0	22,8	0,41
67	Щи с картофелем	250	1,74	4,89	8,48	84,75	0,06	18,47	0		43,33	47,62	22,25	0,80

287	Тефтели	160	10,91	12,53	13,79	212	0,06	0,61	51		34,7	12,5 3	24,1	1
134	Свекла тушеная	150	3,1	9,54	14,14	155	0,05	1,99	64		71,1	81,2	28,5	2,04
376	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,70	0	0,36	0		28,64	15,4	6	1,12
	Хлеб пшеничный	130	7,90	1,20	48,30	236	0,16	0	0		23,00	113, 2	43	1,2
	Полдник													
447	Блинчики	110	5,18	6,2	29,82	196	0,11	0	40		22,5	63,3	18,7	1,08
376	Кисель	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,01	0,36			28,92			1,13
	Итого за девятый день:		53,52	55,42	222,1 6	1579,56	0,71 6	41,36	287 ,25		813,4	834, 45	245, 35	11,9 3

День 10 Пятница

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
185	Каша манная жидкая с сахаром	205	3,14	0,30	26,31	121,0	0,04	0	0		7,3	26,1	5,6	0,33
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0	40		9,3	29,1	9,9	0,62
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,4	22		137	112,1	19,2	0,43
	2 завтрак													
368	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	0,03	10	0		16,00	11	9	1,51
	Обед													
37	Салат овощной	60	0,84	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0		22,42	17,25	9,47	0,31
80	Суп картофельный с пшеном	250	2,51	2,79	17,00	103,25	0,10	8,25	0		25,90	66,7	26,6	1,01
304	Плов из курицы	210	20,30	17,00	35,69	377	0,04	0,41	36		33,7	148,5	34,8	1,57

376	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,70	0	0,36	0		28,64	15,4	6	1,12
	Хлеб пшеничный	130	7,90	1,20	48,30	236	0,16	0	0		23,00	113, 2	43	1,2
	Полдник													
	Печенье	30	1,28	3,36	13,70	90,16	0,01	0	0		8,70			
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0		10	1,6	0,9	0,28
	Итого за десятый день:		44,78	35,13	228,4 8	1415,83	0,51	32,3	98		315,18	556, 7	177, 8	8,48