

Согласовано:

Начальником территориального отдела
Управления прав потребителей и благополучия человека
по Кировской области в Советском районе

С.В.Зыков

2020 года

«28»

Утверждаю:

Директор МКОУ ООШ
с.Кувшинское Санчурского района
В.В.Акалова

«28» августа 2020 года

**Цикличное 10-ти дневное меню осенне-зимнего периода
обучающихся МКОУ ООШ с.Кувшинское Санчурского района Кировской области**

Сезон: осенне – зимний период

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Меню обедов для начальной школы

меню с 7 до 11 лет, сезон: осень - зима										
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe
1 неделя										
понедельник										
Завтрак										
Каша манная молочная	200	8,16	10,24	33,84	260	0,83	0	125	211,6	0,5
Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	0,52	0	115	108,6	0,6
Хлеб пшеничный	40	4.12	0,43	27,18	130,8	0	0	12	7,2	0,48
итого		15,58	13,17	74,72	478,8	1,3	0	252	327,2	1,58
Обед										
Салат из свежей капусты с маслом растительным	60	1,2	3,0	7,2	61,0	33,8	0,6	151,8	463,8	0,6
Суп овощной на м/к бульоне со сметаной	200	6.9	7,4	9,0	130,0	0,0	0,0	374,4	29,6	1,6
Рагу из мяса кур курой	150	14.8	16,4	14,4	266,0	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0
Напиток лимонный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	0,0	0,0	32,0	16,0	1,0
хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого		26,9	26,8	84,6	695,0	33,8	0,6	834,2	557,4	7,2
вторник										
Завтрак										
Макароны с запеченные с сыром	210/10	10,4	17,22	38,7	355,6	0,06	0	74	161,4	1
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	28	0,26	0,03
Итого		10,5	17,25	48,6	390,6	0,06	0	114	168,86	1,51
Обед										
Салат из свежей моркови с маслом растительным	60	0.6	3,0	3,6	67,2	4,8	2,4	103,2	26,4	0,6
Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1,6	6,2	10,4	107,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Тефтели в соусе	90/50	9,1	11,0	13,0	189,0	3,0	0,0	96,0	35,0	0,0
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0
Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0
Хлеб ржаной	25	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
итого		21,30	30,20	113,00	836,60	14,80	2,40	509,20	91,40	4,60
среда										
Завтрак										
Каша жидкая из смеси круп	200/5	5,7	8	30,6	217	0,3	0	116	113,9	0,73
кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	0,52	0	120	105,9	0,11
хлеб пшеничный	40	4,12	0,43	27,18	130,8	0	0	12	7,2	0,4
итого	0	12,72	11,23	72,68	441,8	0,82	0	248	227	1,24
Обед										
Помидоро свежие (порционно)	60	0,0	0,0	1,0	7,0	5,4	0,0	108,6	14,9	0,5
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,6	7,0	13,6	125,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Котлета рыбная	90	3,2	6,4	14,4	129,6	0,0	0,0	59,2	36,8	0,0
Картофельное пюре	150	3,0	6,0	19,0	150,0	22,0	0,0	667,0	76,0	1,0
Напиток из апельсинов	200	0,0	0,0	26,0	100,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого		11,8	19,4	104,0	646,6	35,0	0,0	826,2	132,8	1,0

четверг										
Завтрак										
Омлет натуральный	150	13,30	19,50	2,30	238,00	0,02	0,00	176,00	79,53	1,90
Чай с сахаром	200	0,10	0,03	9,90	35,00	0,00	0,00	28,00	7,20	0,48
Хлеб пшеничный	40	4,12	0,43	27,18	130,80	0,00	0,00	12,00	7,20	0,48
итого	0	17,52	19,96	39,38	403,80	0,02	0,00	216,00	93,93	2,86
Обед										
Салат из свеклы с расительным маслом	60	0,80	5,00	4,80	66,00	11,40	0,00	111,00	24,82	0,33
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,60	7,00	7,20	101,80	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00
Котлета рубленая из птицы	100	17,60	4,30	6,40	184,00	0,00	0,00	599,04	33,60	0,00
Рис отварной	150	4,00	6,00	39,00	229,00	0,00	0,00	55,00	11,00	1,00
Компот из яблок	200	1,00	0,00	31,00	123,00	1,00	1,00	36,00	32,00	1,00
Хлеб ржаной	50	4,00	0,00	30,00	142,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00
итого	0	29,00	22,30	118,40	845,80	12,70	1,00	877,66	119,49	2,50
пятница										
Завтрак										
Каша пшенная молочная жидкая	200/5	7,4	8,8	35,2	249,6	0,5	0,0	137,0	129,2	1,2
Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,0	0,0	121,0	0,5	0,1
Хлеб пшеничный	40	4,1	0,4	27,2	130,8	0,0	0,0	12,0	7,2	0,5
Итого	0	11,5	9,2	82,4	456,4	0,5	0,0	270,0	136,9	1,7
Обед										
Огурец свежий к гарниру	60	0,0	0,0	1,0	4,0	4,8	2,4	103,2	26,4	0,6
Суп картофельный с макаронными изделиями и ку	200	3,4	2,4	17,3	104,5	6,9	17,0	479,0	26,0	1,0
Гуляш из говядины	90	15,6	7,4	4,7	210,9	1,0	0,0	101,7	14,0	2,0
Пюре картофельное	150	3,0	6,0	19,0	150,0	22,0	0,0	667,0	76,0	1,0
Напиток лимонный	200	1,0	0,0	31,0	123,0	1,0	0,0	35,0	32,0	1,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого	0	27,0	15,8	103,0	734,4	33,9	17,0	1380,7	167,0	5,0

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe
2 неделя										
понедельник										
Завтрак										
Оладьи со сгущенкой	150/10	8,1	11,4	50,1	339,0	0,0	0,0	126,0	18,5	0,9
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35,0	0,0	0,0	12,0	0,3	0,0
Итого	0	8,2	11,43	60,0	374,0	0,0	0,0	138,0	18,7	1,0
Обед										
Салат из свеклы с масл. раст.	60	0,8	5,0	4,8	66,0	5,4	0,0	108,6	14,9	0,5
Суп овощной со сметаной на м/к бульоне	200/10	6,9	7,4	9,0	130,0	12,5	0,0	105,0	23,2	0,9
Котлета Рябушка (из птицы)	100	5,0	7,0	15,0	148,0	1,0	0,0	18,0	7,0	0,0
Макароны отварные	150	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0
Напиток лимонный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	6,0	0,0	27,0	7,0	0,0
хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	120,0	0,0
итого	0	20,7	25,4	121,8	811,0	24,9	0,0	369,6	183,1	2,4
вторник										
Завтрак										
Каша рисовая	200/5	6,4	7,4	27,2	202,0	0,4	0,0	12,0	104,7	1,2
Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88,0	0,5	0,0	56,0	108,6	0,6
Хлеб пшеничный	40	4,1	0,4	27,2	130,8	0,0	0,0	12,0	7,2	0,5
Итого	0	13,8	10,3	68,1	420,8	0,9	0,0	80,0	220,5	2,3
Обед										
Салат из белокочанной капусты с рас.маслом	60	0,9	4,0	5,6	61,0	11,7	0,0	69,7	30,9	0,5
Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1,6	6,2	10,4	107,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Плов из мяса птицы	200	19,6	21,6	35,4	487,5	3,0	0,0	96,0	35,0	0,0
Напиток апельсиновый	200	0,0	0,0	26,0	100,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0
итого		26,1	31,8	107,4	897,9	18,7	0,0	277,7	73,2	1,5
среда										
Завтрак										
каша пшеничная	200/5	6,0	5,3	30,7	195,0	0,4	0,0	147,0	116,2	0,7
чай с лимоном	200	0,2	0,0	11,2	41,0	2,8	0,0	12,0	3,1	0,1
хлеб пшеничный	40	4,1	0,4	27,2	130,8	0,0	0,0	12,0	7,2	0,5
итого	0	10,3	5,7	69,1	366,8	3,2	0,0	171,0	126,5	1,3
Обед										
Салат из свежей моркови	60	0,6	3,0	3,6	67,2	5,4	0,0	108,6	14,9	0,5
Суп картофельный с макаронными изделиями, курой и со сметаной	200/10	3,4	2,4	17,3	104,5	6,9	0,0	315,0	18,4	0,4
Рыба тушеная в томате с овощами	100	21,5	5,9	7,1	168,7	0,0	0,0	59,2	36,8	0,0
Картофельное пюре	150	3,0	5,0	24,0	159,0	30,0	0,0	853,0	27,0	1,0
Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого		32,5	16,3	110,0	750,4	43,9	0,0	1445,6	80,3	2,4

четверг										
Завтрак										
Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,0	95,0	0,4	0,0	112,0	88,5	0,3
Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94,0	0,5	0,0	134,0	105,9	0,1
Хлеб пшеничный	40	4,1	0,4	27,2	130,8	0,0	0,0	12,0	7,2	0,5
Итого	0	10,4	6,9	54,1	319,8	0,9	0,0	258,0	201,6	0,9
Обед										
Салат из белокоч. капусты с яблоками	60	0,8	4,7	4,7	66,0	4,8	2,4	103,2	26,4	0,6
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,6	7,0	7,2	101,8	1,0	30,0	315,0	51,0	1,0
Фрикадельки в соусе	90/50	11,0	13,0	14,0	220,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,7	10,0	28,5	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0
Кисель п/я	200	0,0	0,0	34,0	129,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
итого		24,1	34,7	118,4	880,8	1,5	32,4	537,0	81,7	4,2
пятница										
Завтрак										
Сырники из творога	150	25,8	16,2	38,2	404	0,34	0	117	0,76	0,94
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	12	0,26	0,03
Итого	0	25,9	16,2	48,1	439	0,3	0	129	1,1	0,9
Обед										
Огурец свежий к гарниру	60	0	0	1	4	3	0	4	7	0
Суп с рыбными консервами	200/10	6,9	3,1	30,0	177,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Котлета куриная	150	6,7	9,0	6,7	182,0	3,0	28,0	444,0	49,0	2,0
Макароны отварные	150	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0
Чай с лимоном	200	0,2	0,0	11,2	41,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого		21,8	18,1	117,9	775,5	16,0	28,0	599,0	80,0	3,0