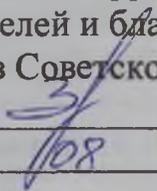


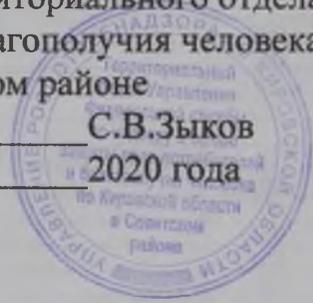
Согласовано:

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 11 до 15 лет

меню с 11 до 15 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
<b>1 неделя</b>										
<b>понедельник</b>										
<b>Завтрак</b>										
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
<b>итого</b>		<b>15,6</b>	<b>13,2</b>	<b>74,7</b>	<b>478,8</b>	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>252</b>	<b>327,3</b>	<b>1,6</b>
<b>Обед</b>										
Салат из свежей капусты с маслом растительным	60	1,2	3,0	7,2	57,6	33,8	0,6	151,8	463,8	0,6
Суп картофельный с горохом	200	4,8	4,0	16,0	118,4	0,0	0,0	374,4	29,6	1,6
Сосиски отварные	100	12,0	24,0	2,0	266,0	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0
Макароны отварные	150	3,0	5,0	36,0	211,0	0,0	0,0	64,0	200,0	1,0
Комлот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	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
<b>итого</b>		<b>27,0</b>	<b>36,0</b>	<b>119,2</b>	<b>904,0</b>	<b>33,8</b>	<b>0,6</b>	<b>898,2</b>	<b>757,4</b>	<b>8,2</b>
<b>вторник</b>										
<b>Завтрак</b>										
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
хлеб пшеничный	40	4,12	0,43	27,18	130,8	0	0	12	7,2	0,48
<b>Итого</b>		<b>14,7</b>	<b>17,7</b>	<b>75,8</b>	<b>521,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>114</b>	<b>168,8</b>	<b>1,5</b>
<b>Обед</b>										
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	60/50	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
Комлот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0
Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
<b>итого</b>		<b>19,30</b>	<b>30,20</b>	<b>98,00</b>	<b>765,60</b>	<b>14,80</b>	<b>2,40</b>	<b>509,20</b>	<b>91,40</b>	<b>4,60</b>
<b>среда</b>										
<b>Завтрак</b>										
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
<b>итого</b>	<b>0</b>	<b>12,7</b>	<b>11,2</b>	<b>72,7</b>	<b>441,8</b>	<b>0,82</b>	<b>0</b>	<b>248</b>	<b>227</b>	<b>1,3</b>
<b>Обед</b>										
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	80	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
Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	5,0	4,8	66,0	5,4	0,0	108,6	14,9	0,5
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
<b>итого</b>		<b>12,4</b>	<b>28,6</b>	<b>107,8</b>	<b>749,6</b>	<b>40,4</b>	<b>0,0</b>	<b>935,8</b>	<b>148,7</b>	<b>1,5</b>

четверг										
<b>Завтрак</b>										
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
<b>итого</b>	<b>0</b>	<b>17,50</b>	<b>20,00</b>	<b>39,40</b>	<b>403,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>216,00</b>	<b>87,00</b>	<b>2,40</b>
<b>Обед</b>										
Салат из белокочанной капусты	60	0,94	3,97	5,58	61,00	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	80	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 кураги	200	1,00	0,00	31,00	123,00	1,00	1,00	36,00	32,00	1,00
Хлеб ржаной	50	26,96	15,80	115,98	803,44	33,90	17,00	1405,70	82,40	5,00
<b>итого</b>	<b>0</b>	<b>29,40</b>	<b>19,60</b>	<b>119,20</b>	<b>683,60</b>	<b>12,70</b>	<b>18,00</b>	<b>877,66</b>	<b>119,49</b>	<b>2,50</b>
пятница										
<b>Завтрак</b>										
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
<b>Итого</b>	<b>0</b>	<b>11,5</b>	<b>9,2</b>	<b>82,4</b>	<b>456,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>270,0</b>	<b>136,9</b>	<b>1,7</b>
<b>Обед</b>										
Салат из свежей моркови	60	0,6	3,0	3,6	67,2	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	50	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
<b>итого</b>	<b>0</b>	<b>27,0</b>	<b>15,8</b>	<b>116,0</b>	<b>803,4</b>	<b>33,9</b>	<b>17,0</b>	<b>1405,7</b>	<b>82,4</b>	<b>5,0</b>
<b>итого</b>	<b>0</b>	<b>27,0</b>	<b>15,8</b>	<b>116,0</b>	<b>803,4</b>	<b>33,9</b>	<b>17,0</b>	<b>1405,7</b>	<b>82,4</b>	<b>5,0</b>

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe
<b>2 неделя</b>										
<b>понедельник</b>										
<b>Завтрак</b>										
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
<b>Итого</b>	<b>0</b>	<b>8,2</b>	<b>11,43</b>	<b>60,0</b>	<b>374,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>148,0</b>	<b>18,7</b>	<b>1,0</b>
<b>Обед</b>										
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)	80	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
<b>итого</b>	<b>0</b>	<b>17,8</b>	<b>33,4</b>	<b>115,0</b>	<b>803,2</b>	<b>7,0</b>	<b>4,8</b>	<b>390,8</b>	<b>141,8</b>	<b>1,8</b>
<b>вторник</b>										
<b>Завтрак</b>										
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
<b>Итого</b>	<b>0</b>	<b>13,8</b>	<b>10,3</b>	<b>68,1</b>	<b>420,8</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>80,0</b>	<b>220,5</b>	<b>2,3</b>
<b>Обед</b>										
Салат из свежей моркови с маслом растительным	60	1,2	2,3	3,6	45,8	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
Тефтели в соусе	60/50	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	50	27,1	29,3	91,3	813,7	11,7	0,0	623,7	237,0	2,8
<b>среда</b>										
<b>Завтрак</b>										
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
<b>итого</b>	<b>0</b>	<b>10,3</b>	<b>5,8</b>	<b>69,1</b>	<b>366,8</b>	<b>3,2</b>	<b>0,0</b>	<b>171,0</b>	<b>126,5</b>	<b>1,3</b>
<b>Обед</b>										
Суп картофельный с рыбой	200/10	7,3	2,3	20,5	131,3	6,9	0,0	315,0	18,4	0,4
Котлета рыбная	80	3,2	6,4	14,4	129,6	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
Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
Салат из свеклы с раст.маслом	60	0,8	5,0	4,8	66,0	5,4	0,0	108,6	14,9	0,5
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	56,0	12,0	0,0
<b>итого</b>	<b>0</b>	<b>18,3</b>	<b>25,0</b>	<b>114,8</b>	<b>765,9</b>	<b>49,3</b>	<b>0,0</b>	<b>1445,6</b>	<b>80,3</b>	<b>2,9</b>

<b>четверг</b>										
<b>Завтрак</b>										
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
<b>Итого</b>	<b>0</b>	<b>10,4</b>	<b>6,9</b>	<b>54,1</b>	<b>319,8</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>258,0</b>	<b>201,6</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>										
Салат из моркови	60	0,6	3,0	3,6	67,2	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	55/50	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	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
<b>итого</b>		<b>21,9</b>	<b>30,0</b>	<b>103,9</b>	<b>766,3</b>	<b>1,5</b>	<b>32,4</b>	<b>537,0</b>	<b>81,7</b>	<b>4,2</b>
<b>пятница</b>										
<b>Завтрак</b>										
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
<b>Итого</b>	<b>0</b>	<b>25,9</b>	<b>16,2</b>	<b>48,1</b>	<b>439</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>129</b>	<b>1,1</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>										
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,6	7,0	13,6	126,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Рагу из овощей с курой	150	3,0	6,0	16,0	132,0	3,0	28,0	444,0	49,0	2,0
Огурец соленый к гарниру	30	0,0	0,0	1,0	4,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0
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
<b>итого</b>		<b>8,6</b>	<b>13,0</b>	<b>73,0</b>	<b>504,0</b>	<b>19,0</b>	<b>28,0</b>	<b>586,0</b>	<b>76,0</b>	<b>2,0</b>