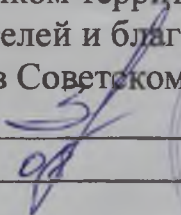
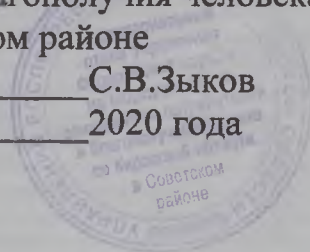


Согласовано:

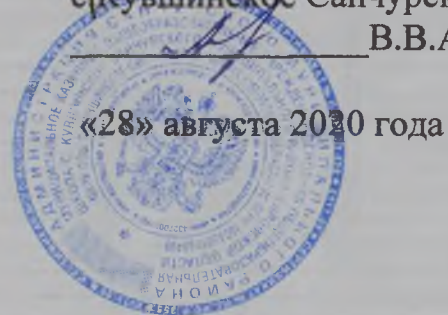
Начальником территориального отдела Управления прав
потребителей и благополучия человека по Кировской
области в Советском районе


«28» 2020 года



Утверждаю:

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



«28» августа 2020 года

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

Сезон: весенне – летний период

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

еию с 7 до 11 лет, сезон: весна - лето										
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, жидкая с маслом	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		15,6	13,7	74,72	478,8	1,3	0	252	327,2	1,58
Обед										
Салат из белокочанной капусты с луком с масл.ра	60	0,9	4,0	5,6	61,0	11,4	0,0	111,0	24,8	0,3
Суп картофельный с курой	200	3,4	2,4	17,3	190,4	0,0	0,0	374,4	29,6	1,6
Рагу из мяса кур	150	14,8	16,4	14,4	266,0	4,3	0,0	0,0	26,5	1,7
Чай	200	0,1	0,0	9,9	35,0	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	4,0	0,0
итого		23,2	22,8	77,2	694,4	15,7	0,0	573,4	100,9	4,6
вторник										
Завтрак										
Макароны, запеченные с сыром	200	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
Итого		14,62	17,68	75,78	521,4	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	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	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого	0	21,3	30,2	113	836,6	14,8	2,4	537,2	97,4	4,6
среда										
Завтрак										
каша жидкая из смеси нескол. круп	200/5	5,7	8	30,6	217	0,3	0	116	113,9	0,73
кофейный напиток на молоке	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		12,72	11,23	72,68	441,8	0,82	0	248	227	1,24
Обед										
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
Помидоры свежие порционно	30	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	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
итого		11,8	19,4	104,0	653,6	41,0	0,0	913,2	136,8	1,0

четверг										
Завтрак										
омлет натуральный	150	13,3	19,5	2,3	238	0,02	0	176	79,53	1,9
чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	28	7,2	0,48
хлеб пшеничный	40	4,12	0,43	27,18	130,8	0	0	12	7,2	0,48
итого		17,52	19,96	39,38	403,8	0,02	0	216	93,93	2,86
Обед										
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,6	7,0	7,2	101,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Котлета рубленая из птицы	80	17,6	4,3	6,4	184,0	0,0	0,0	599,0	33,6	0,0
Рис отварной	150	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0
Помидоры свежие	40	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0
Компот из яблок	200	1,0	0,0	31,0	123,0	1,0	1,0	36,0	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		28,2	17,3	114,6	786,8	9,0	1,0	833,0	92,6	2,0
пятница										
завтрак										
каша пшенная, молочная жидкая	200/5	7,4	8,8	35,2	249,6	0,53	0	137	129,2	1,17
Кисель из концентрата	200	0	0	20	76	0	0	121	0,48	0,06
хлеб пшеничный	40	4,12	0,43	27,18	130,8	0	0	12	7,2	0,48
итого		11,52	9,23	82,38	456,4	0,53	0	270	136,88	1,71
Обед										
огурец свежий к гарниру	30	0,0	0,0	1,0	4,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0
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
итого		27,0	15,8	103,0	734,4	33,9	17,0	1380,7	167,0	5,0

Прием пищи,наименование блюда										
2 неделя	Масса	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	витамины,микроэлементы (мг)				
понедельник	порции (г)	Б	Ж	У	ценность(ккал)	С	А	К	Ca	Fe
завтрак										
оладьи со сгущенкой	150/10	8,1	11,4	50,1	339	0	0	126	18,48	0,93
чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	12	0,26	0,03
итого		8,2	11,43	60	374	0	0	138	18,74	0,96
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)	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
итого		20,7	25,4	121,8	811,0	24,9	0,0	369,6	183,1	2,4
вторник										
завтрак										
каша рисова жидкая молочная	200/5	6,4	7,4	27,2	202	0,42	0	12	104,7	1,24
какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	0,52	0	56	108,6	0,6
хлеб пшеничный	40	4,12	0,43	27,18	130,8	0	0	12	7,2	0,48
итого		13,82	10,33	68,08	420,8	0,94	0	80	220,5	2,32
Обед										
Салат из белок. капусты с луком с масл. раст	60	0,9	4,0	5,6	61,0	11,4	0,0	111,0	24,8	0,3
Борщ из свеж.капусты со сметаной	200/10	1,6	5,4	10,4	103,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
плов из мяса птицы	200	19,6	21,6	35,4	487,5	0,0	0,0	497,0	94,6	2,1
чай с лимоном	200	0,7	0,0	9,9	35,0	0,0	0,0	1,0	0,3	0,0
хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	120,0	0,0
итого		26,8	31,0	91,3	828,9	11,4	0,0	665,0	239,7	2,4
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		10,3	5,7	69,1	366,8	3,2	0,0	171,0	126,5	1,3
Обед										
Суп карт.с мак.издел.курой со сметаной	200/10	3,36	2,40	17,28	104,54	6,90	17,00	479,00	26,00	1,00
рыба тушеная в томате с овощами	100	21,50	5,90	7,12	168,70	0,00	0,00	0,00	48,90	1,27
Картофельное пюре	150	3,00	5,00	24,00	159,00	30,00	0,00	853,00	27,00	1,00
Масло сливочное	5	0,00	4,20	0,00	37,00	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00
Помидоры свежие порционно	30	0,00	0,00	1,00	7,00	8,00	0,00	87,00	4,00	0,00
Компот из яблок	200	0,00	0,00	28,00	109,00	7,00	0,00	112,00	7,00	1,00
Хлеб ржаной	50	4,00	0,00	30,00	142,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00
Итого		31,86	17,50	107,40	727,24	51,90	17,00	1588,00	125,90	4,27

[illegible]