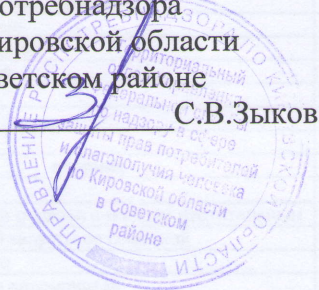


СОГЛАСОВАНО:

Начальник Территориального
отдела Управления
Роспотребнадзора
по Кировской области
в Советском районе



С.В.Зыков

УТВЕРЖДАЮ:

Врио директора МКОУ ООШ
д. Б. Ихтиал
Санчурского района
Кировской области



Н. Н. Камаева

**Примерное цикличное 10-ти дневное меню
для организации питания учащихся
МКОУ ООШ д. Большой Ихтиал
Санчурского района Кировской области
на 2020-2021 уч.год**

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: от 11 лет и старше

меню от 11 лет и старше, 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											
Обед											
Салат из белокочанной капусты	100	1,3	2,7	6,3	54,6	33,8	0,6	151,8	463,8	0,6	
Суп картофельный с горохом	250	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	
Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	0,0	0,0	32,0	16,0	1,0	
Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0	
итого		23,1	35,7	103,3	830,0	33,8	0,6	870,2	751,4	8,2	
вторник											
Обед											
Салат из свежей моркови с маслом растительным	100	0,6	3,0	3,6	67,2	4,8	2,4	103,2	26,4	0,6	
Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	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	200	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	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0	
итого		19,30	30,20	98,00	765,60	14,80	2,40	509,20	91,40	4,60	
среда											
Обед											
Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	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	200	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	
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	
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0	
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		13,8	24,6	117,0	759,6	43,0	0,0	939,2	141,8	1,0	
четверг											
Обед											
Салат из белокочанной капусты с морковью и раст	100	1,32	2,64	6,24	54,60	13,62	0,00	61,92	36,78	0,50	
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,60	7,00	7,20	101,80	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	
Котлеты из кур (припущенные)	80	17,60	4,30	6,40	184,00	0,00	0,00	599,04	33,60	0,00	
Рис отварной	200	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	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		29,52	19,94	119,84	834,40	14,62	1,00	746,04	125,38	2,50	
пятница											
Обед											
Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,0	7,2	0,0	64,8	0,0	0,0	0,0	2,2	0,0	
Суп картофельный с домашней лапшой	250	2,4	2,4	16,0	100,0	1,0	17,0	479,0	26,0	1,0	
Жаркое по-домашнему	200	10,0	22,0	24,0	338,0	0,0	29,0	808,0	25,0	1,0	
Компот из замороженных ягод	200	2,0	0,0	27,0	111,0	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0	
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		18,4	31,6	97,0	755,8	1,0	61,0	1343,0	65,2	2,0	

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											
Обед											
Салат из свеклы с масл. раст.	100	3,0	11,4	4,2	106,8	0,0	4,8	139,8	108,6	0,6	
Суп овощной со сметаной	250/10	1,6	7,0	8,8	103,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Котлета Рябушка (из птицы)	80	5,0	7,0	15,0	148,0	1,0	0,0	18,0	7,0	0,0	
Капуста тушеная	200	4,0	5,0	15,0	116,0	80,0	0,0	369,0	93,0	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	12,0	0,0	
итого		17,6	30,4	97,0	712,2	87,0	4,8	609,8	227,6	1,6	
вторник											
Обед											
Салат витаминный	100	0,6	3,0	5,4	52,2	0,0	17,4	97,8	24,0	0,6	
Борщ сибирский со сметаной	250/10	1,6	5,4	10,4	103,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Плов из мяса птицы	200	13,0	27,0	41,0	462,0	1,0	4,0	136,0	24,0	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		19,2	35,4	112,8	859,6	14,0	21,4	333,8	68,0	1,6	
среда											
Обед											
Суп крестьянский со сметаной	250/10	1,6	7,0	8,0	107,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Шницель рыбный	80	3,2	8,5	7,5	121,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Картофельное пюре	200	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	
Помидоры свежие порционно	30	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0	
Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0	
Батон	50	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0	
Хлеб ржаной	25	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		13,8	25,7	111,5	752,0	45,0	0,0	1134,0	55,0	2,0	
четверг											
Обед											
Салат из белокочанной капусты	100	1,3	2,7	6,3	54,6	33,8	0,6	151,8	463,8	0,6	
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	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	200	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	
итого		22,6	32,7	105,0	798,4	34,8	30,6	666,8	539,8	4,6	
пятница											
Обед											
Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	1,6	7,0	13,6	126,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Шницель рубленный из говядины	80	13,9	12,8	14,9	232,5	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0	
Рагу из овощей	200	3,0	6,0	16,0	132,0	3,0	28,0	444,0	49,0	2,0	
Огурец свежий к гарниру	30	0,0	0,0	1,0	4,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0	
Компот из замороженных ягод	200	2,0	0,0	27,0	111,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0	
итого		26,5	26,8	115,5	816,5	6,0	28,0	625,6	586,3	2,0	

Сезон: осенний - зимний период

Возрастная категория: от 11 лет и старше