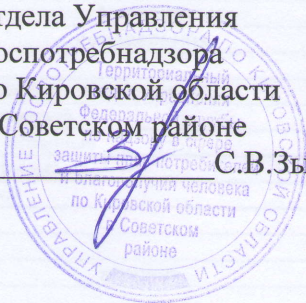


СОГЛАСОВАНО:

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:** с 7 до 11 лет



## Примерное меню завтраков

меню с 7 до 11 лет, сезон: осень - зима

| Прием пищи,наименование блюда                   | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая | витамины,микроэлементы (мг) |      |        |        |      |
|-------------------------------------------------|------------------|---------------------|-------|--------|----------------|-----------------------------|------|--------|--------|------|
|                                                 |                  | Б                   | Ж     | У      |                | С                           | А    | К      | Ca     | Fe   |
| 1 неделя                                        |                  |                     |       |        |                |                             |      |        |        |      |
| понедельник                                     |                  |                     |       |        |                |                             |      |        |        |      |
| завтрак                                         |                  |                     |       |        |                |                             |      |        |        |      |
| Салат из белокочанной капусты                   | 60               | 1,3                 | 2,7   | 6,3    | 54,6           | 33,8                        | 0,6  | 151,8  | 463,8  | 0,6  |
| 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                                           |                  | 18,3                | 31,7  | 87,3   | 711,6          | 33,8                        | 0,6  | 495,8  | 721,8  | 6,6  |
| вторник                                         |                  |                     |       |        |                |                             |      |        |        |      |
| завтрак                                         |                  |                     |       |        |                |                             |      |        |        |      |
| 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  |
| 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                                     | 25               | 2,0                 | 0,0   | 15,0   | 71,0           | 0,0                         | 0,0  | 28,0   | 6,0    | 0,0  |
| итого                                           |                  | 17,70               | 24,00 | 87,60  | 658,20         | 14,80                       | 2,40 | 509,20 | 91,40  | 4,60 |
| среда                                           |                  |                     |       |        |                |                             |      |        |        |      |
| завтрак                                         |                  |                     |       |        |                |                             |      |        |        |      |
| 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  |
| 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                                           |                  | 12,2                | 17,6  | 103,4  | 634,6          | 43,0                        | 0,0  | 939,2  | 141,8  | 1,0  |
| четверг                                         |                  |                     |       |        |                |                             |      |        |        |      |
| завтрак                                         |                  |                     |       |        |                |                             |      |        |        |      |
| Салат из белокочанной капусты с морковью и раст | 60               | 1,32                | 2,64  | 6,24   | 54,60          | 13,62                       | 0,00 | 61,92  | 36,78  | 0,50 |
| 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                                    | 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               | 4,0                 | 0,0   | 30,0   | 142,0          | 0,0                         | 0,0  | 56,0   | 12,0   | 0,0  |
| итого                                           |                  | 27,92               | 12,94 | 112,64 | 732,60         | 14,62                       | 1,00 | 746,04 | 125,38 | 2,50 |
| пятница                                         |                  |                     |       |        |                |                             |      |        |        |      |
| завтрак                                         |                  |                     |       |        |                |                             |      |        |        |      |
| Салат из свежих огурцов с маслом растительным   | 60               | 0,0                 | 7,2   | 0,0    | 64,8           | 0,0                         | 0,0  | 0,0    | 2,2    | 0,0  |
| 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                                           |                  | 16,0                | 29,2  | 81,0   | 655,8          | 0,0                         | 44,0 | 864,0  | 39,2   | 1,0  |



| Прием пищи,наименование блюда         | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) |      |       | Энергетическая | витамины,микроэлементы (мг) |      |        |       |     |
|---------------------------------------|------------------|---------------------|------|-------|----------------|-----------------------------|------|--------|-------|-----|
|                                       |                  | Б                   | Ж    | У     |                | С                           | А    | К      | Ca    |     |
| 2 неделя                              |                  |                     |      |       |                |                             |      |        |       |     |
| понедельник                           |                  |                     |      |       |                |                             |      |        |       |     |
| завтрак                               |                  |                     |      |       |                |                             |      |        |       |     |
| Салат из свеклы с маслом растительным | 60               | 3,0                 | 11,4 | 4,2   | 106,8          | 0,0                         | 4,8  | 139,8  | 108,6 | 0,6 |
| 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                       | 150              | 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                           | 25               | 4,0                 | 0,0  | 30,0  | 142,0          | 0,0                         | 0,0  | 56,0   | 12,0  | 0,0 |
| итого                                 |                  | 16,0                | 23,4 | 88,2  | 608,8          | 87,0                        | 4,8  | 609,8  | 227,6 | 1,6 |
| вторник                               |                  |                     |      |       |                |                             |      |        |       |     |
| завтрак                               |                  |                     |      |       |                |                             |      |        |       |     |
| Салат витаминный                      | 60               | 0,6                 | 3,0  | 5,4   | 52,2           | 0,0                         | 17,4 | 97,8   | 24,0  | 0,6 |
| 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                           | 25               | 4,0                 | 0,0  | 30,0  | 142,0          | 0,0                         | 0,0  | 56,0   | 12,0  | 0,0 |
| итого                                 |                  | 17,6                | 30,0 | 102,4 | 756,2          | 14,0                        | 21,4 | 333,8  | 68,0  | 1,6 |
| среда                                 |                  |                     |      |       |                |                             |      |        |       |     |
| завтрак                               |                  |                     |      |       |                |                             |      |        |       |     |
| Шницель рыбный                        | 80               | 3,2                 | 8,5  | 7,5   | 121,6          | 0,0                         | 0,0  | 0,0    | 0,0   | 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 |
| 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                                 |                  | 12,2                | 18,7 | 103,5 | 644,6          | 45,0                        | 0,0  | 1134,0 | 55,0  | 2,0 |
| четверг                               |                  |                     |      |       |                |                             |      |        |       |     |
| завтрак                               |                  |                     |      |       |                |                             |      |        |       |     |
| Салат из белокочанной капусты         | 60               | 1,3                 | 2,7  | 6,3   | 54,6           | 33,8                        | 0,6  | 151,8  | 463,8 | 0,6 |
| 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 |
| итого                                 |                  | 21,0                | 25,7 | 97,8  | 696,6          | 33,8                        | 0,6  | 351,8  | 488,8 | 3,6 |
| пятница                               |                  |                     |      |       |                |                             |      |        |       |     |
| завтрак                               |                  |                     |      |       |                |                             |      |        |       |     |
| Шницель рубленый из говядины          | 80               | 13,9                | 12,8 | 14,9  | 232,5          | 0,0                         | 0,0  | 57,6   | 514,3 | 0,0 |
| Рагу из овощей                        | 150              | 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                                 |                  | 24,9                | 19,8 | 101,9 | 690,5          | 6,0                         | 28,0 | 625,6  | 586,3 | 2,0 |

Сезон: осень - зимний период  
Возрастная категория: с 7 до 11 лет