

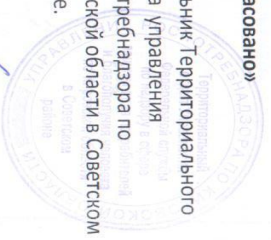
«Утверждено»



Директор МКОУ ООШ Д. Лесниково  
*Малко* И.В. Малкова  
24.08.2020

«Согласовано»

Начальник Территориального  
отдела управления  
Роспотребнадзора по  
Кировской области в Советском  
районе.



*[Signature]* С. В. Зыков

Согласовано  
Роспотребнадзор  
до 25.08.2020  
Организацией  
спортивно-массовых  
мероприятий

*[Signature]* Н.В. Гребенцова  
Роспотребнадзор Т.В.

Примерное двухнедельное меню

Для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных  
организаций Советского района.

Рационы школьных завтраков и обедов составлялись, исходя из норм  
выполнения продуктов питания для учащихся и включают в него все группы  
продуктов, в том числе мясо, рыба, овощи и т.д.

**1 неделя понедельник**  
меню с 7 до 11 лет, сезон: весна-лето

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)				Fe
		Б	Ж	У		С	А	К	Ca	
завтрак										
Салат из квашен. капусты зел. луком, маслом раст.	60	1,2	3,0	4,2	48,6	16,2	0,0	105,6	29,4	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
Булочка «Оздоровительная»	25	2,0	1,0	12,0	60,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0
Итого		18,2	33,0	82,2	694,6	16,2	0,0	444,6	285,4	6,6

**1 неделя вторник**  
меню с 7 до 11 лет, сезон: весна-лето

[illegible]

Салат из морск.капусты с яйцом с маслом раст.	60	3,0	9,0	0,0	91,0	0,0	0,0	28,0	11,0	1,0
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	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
итого		20,1	30,0	84,0	682,0	10,0	0,0	434,0	76,0	5,0

**1 неделя среда**  
меню 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	Са	Fe
<b>завтрак</b>										
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
<p align="center"><b>1 неделя четверг</b> меню с 7 до 11 лет, сезон: весна-лето</p>										
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)				Fe
		Б	Ж	У		С	А	К	Ca	
<b>завтрак</b>										
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
Масло сливочное	5	0,0	4,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,5	0,5	0,0
Зеленый горошек к гарниру	30	1,0	0,0	1,0	8,0	2,0	0,0	20,0	4,0	0,0
Компот из кураги	200	1,0	0,0	31,0	123,0	1,0	1,0	36,0	32,0	1,0
Булочка «Оздоровительная»	50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0
итого		27,6	16,3	101,4	701,0	3,0	1,0	756,5	89,1	2,0

<b>1 неделя пятница</b> меню с 7 до 11 лет, сезон: весна-лето										
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)				Fe
		Б	Ж	У		С	А	К	Ca	
<b>завтрак</b>										
Салат из свеклы с яблоками с масл.раст.	60	0,6	0,6	12,0	44,4	6,0	0,0	142,8	16,2	0,0
Котлета рубленая из говядины	80	11,4	12,6	12,6	214,9	3,4	0,0	101,7	37,3	1,0
Капуста тушеная	150	4,0	5,0	15,0	116,0	80,0	0,0	369,0	93,0	1,0
Напиток лимонный	200	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
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
итого		23,0	19,2	113,6	709,3	90,4	0,0	729,5	194,5	3,0
<b>1 неделя суббота</b> меню с 7 до 11 лет, сезон: весна-лето										
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)				Fe
		Б	Ж	У		С	А	К	Ca	

<b>завтрак</b>										
Жаркое по-домашнему	200	10,0	22,0	24,0	338,0	0,0	29,0	808,0	25,0	1,0
Помидоры свежие порционно	30	0,0	0,0	1,0	7,0	0,0	8,0	87,0	4,0	0,0
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
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
итого		18,0	23,0	95,0	667,0	0,0	52,0	976,0	45,0	1,0

**2 неделя понедельник**  
меню 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	Са	Fe
<b>завтрак</b>										
Салат из свеклы с сыром с масл. раст.	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
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
Булочка «Оздоровительная»	50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0
итого		16,0	26,4	106,2	699,8	7,0	4,8	285,8	141,6	1,6

**2 неделя вторник**  
меню 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
<b>завтрак</b>										
Салат из квашен. капусты с яблоками с масл. раст	60	0,6	3,0	4,8	50,4	15,6	0,0	111,0	27,6	0,6
Биточек рубленый из говядины	80	13,9	12,8	14,9	232,5	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0
Рис отварной	150	14,0	6,0	31,0	223,0	0,0	0,0	440,0	65,0	4,0
Напиток из шиповника	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0
Булочка «Оздоровительная»	50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0
итого		32,5	23,8	94,7	701,9	15,6	0,0	655,6	614,9	4,6

**2 неделя среда**  
меню с 7 до 11 лет, сезон: весна-лето

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность( ккал)	витамины,микроэлементы (мг)				Fe
		Б	Ж	У		С	А	К	Ca	
завтрак										
Шницель рыбный	80	3,20	8,48	7,50	121,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	25,00	4,00	0,00
Хлеб ржаной	50	4,00	0,00	30,00	142,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00
итого		12,20	18,68	103,50	644,60	45,00	0,00	1134,0 0	55,00	2,00

**2 неделя четверг**  
меню с 7 до 11 лет, сезон: весна-лето

[illegible]



Салат из свеклы с яблоками и курагой масл. раст.	60	0,6	9,0	6,0	58,8	5,4	0,0	121,2	22,2	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		20,3	32,0	97,5	700,8	5,4	0,0	321,2	47,2	3,6

**2 неделя пятница**  
меню 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	Са	Fe
<b>завтрак</b>										
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
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
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
итого		22,9	19,8	100,9	679,5	19,0	28,0	668,6	594,3	2,0

**2 неделя суббота**  
меню 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	Са	Fe
<b>завтрак</b>										
Плов из говядины	200	13,0	27,0	41,0	462,0	1,0	4,0	136,0	24,0	1,0
Помидоры свежие порционно	30	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0
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
итого		19,0	27,0	99,0	722,0	9,0	4,0	280,0	40,0	1,0