

«Утверждено»



Директор МКОУ ООШ д. Лесниково  
*Малиц* И.В. Маликова  
21.08.2010

«Согласовано»



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

*С.В. Зыков*  
С. В. Зыков

норма расхода  
Водопользования  
Водоканала  
Организация  
договоры поставки

Примерное двухнедельное меню

*И.В. Гребенка*  
*Т.В. Давыдова*

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: 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>завтрак</b>										
62/97	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
393/97	Сосиски отварные	100	12,0	24,0	2,0	266,0	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0
332/04	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/хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	12,0	60,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0
	<b>итого</b>		<b>18,2</b>	<b>33,0</b>	<b>85,2</b>	<b>703,6</b>	<b>33,8</b>	<b>0,6</b>	<b>490,8</b>	<b>719,8</b>	<b>6,6</b>

**1 неделя вторник**  
меню с 7 до 11 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>завтрак</b>											
71/97	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	
461/04	Тефтели в соусе	60/50	9,1	11,0	13,0	189,0	3,0	0,0	96,0	35,0	0,0	
463/97	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0	
588/96	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	

**1 неделя среда**  
меню с 7 до 11 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>завтрак</b>											
324/97	Котлета рыбная	80	3,2	6,4	14,4	129,6	0,0	0,0	59,2	36,8	0,0	
472/96	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	
14/1/03	Помидоры свежие порционно	30	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0	
374/04	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	

**1 неделя четверг**  
меню с 7 до 11 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>завтрак</b>											
62/97	Салат из капусты с маслом растительным.	60	0,72	7,56	1,08	64,00	5,40	0,00	61,92	12,96	0,36	
460/97	Котлета рубленая из птицы	80	17,60	4,30	6,40	184,00	0,00	0,00	599,04	33,60	0,00	
465/97	Рис отварной	150	4,00	6,00	39,00	229,00	0,00	0,00	55,00	11,00	1,00	
702/97	Компот из кураги	200	1,00	0,00	31,00	123,00	1,00	1,00	36,00	32,00	1,00	
	Хлеб пшеничный/ржаной	50	4,00	2,00	24,00	120,00	0,00	0,00	46,00	8,00	0,00	
	<b>Итого</b>		<b>27,32</b>	<b>19,86</b>	<b>101,48</b>	<b>720,00</b>	<b>6,40</b>	<b>1,00</b>	<b>736,04</b>	<b>97,56</b>	<b>2,36</b>	

**1 неделя пятница**  
меню с 7 до 11 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	Са	Fe	
	<b>завтрак</b>											
36/97	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	
282/04	Котлета рубленая из говядины	80	11,4	12,6	12,6	214,9	3,4	0,0	101,7	37,3	1,0	
315/04	Капуста тушеная	150	4,0	5,0	15,0	116,0	80,0	0,0	369,0	93,0	1,0	
	Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	
	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		20,4	29,0	88,6	697,7	84,4	0,0	562,7	177,5	3,0	

**1 неделя суббота**  
 меню с 7 до 11 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	Са	Fe
	<b>завтрак</b>										
394/96	Жаркое по-домашнему	200	10,0	22,0	24,0	338,0	0,0	29,0	808,0	25,0	1,0
14/1/03	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: 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>завтрак</b>											
29/96	Салат из свеклы с сыром с маслом растительным	60	3,0	11,4	4,2	106,8	0,0	4,8	139,8	108,6	0,6	
460/96	Котлета	80	5,0	7,0	15,0	148,0	1,0	0,0	18,0	7,0	0,0	
332/04	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/хлеб пшеничный	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: 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>завтрак</b>											
62/97	Салат из свежей капусты с маслом растительным	60	0,6	3,0	5,4	52,2	0,0	17,4	97,8	24,0	0,6	
282/04	Биточек рубленый из говядины	80	13,9	12,8	14,9	232,5	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0	
465/96	Рис отварной	150	14,0	6,0	31,0	223,0	0,0	0,0	440,0	65,0	4,0	
374/04	Компот из свежих плодов	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	
	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0	
	<b>Итого</b>		<b>32,5</b>	<b>23,8</b>	<b>95,3</b>	<b>703,7</b>	<b>0,0</b>	<b>17,4</b>	<b>642,4</b>	<b>611,3</b>	<b>4,6</b>	

**2 неделя среда**  
меню с 7 до 11 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>завтрак</b>											
258/03	Шницель рыбный	80	3,2	8,5	7,5	121,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
472/96	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	
14/1/03	Помидоры свежие порционно	30	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0	
585/96	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	
	<b>Итого</b>		<b>12,2</b>	<b>18,7</b>	<b>103,5</b>	<b>644,6</b>	<b>45,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1134,0</b>	<b>55,0</b>	<b>2,0</b>	

**2 неделя четверг**  
меню с 7 до 11 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>завтрак</b>											
14/1/03	Огурцы свежие порционно	60	0,7	7,6	1,1	76,3	5,8	0,0	67,3	13,7	0,4	
481/97	Фрикадельки в соусе	55/50	11,0	13,0	14,0	220,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	
463/96	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,7	10,0	28,5	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0	
591/96	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		20,4	30,6	92,6	718,3	5,8	0,0	267,3	38,7	3,4	

**2 неделя пятница**  
меню с 7 до 11 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>завтрак</b>											
413/96	Шницель рубленый из говядины	80	13,9	12,8	14,9	232,5	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0	
215/96	Рагу из овощей	150	3,0	6,0	16,0	132,0	3,0	28,0	444,0	49,0	2,0	
14/1/03	Огурец свежий к гарниру	30	0,0	0,0	1,0	4,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0	
374/04	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: 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>завтрак</b>										
449/96	Плов из говядины	200	13,0	27,0	41,0	462,0	1,0	4,0	136,0	24,0	1,0
14/1/03	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
	<b>итого</b>		<b>19,0</b>	<b>27,0</b>	<b>99,0</b>	<b>722,0</b>	<b>9,0</b>	<b>4,0</b>	<b>280,0</b>	<b>40,0</b>	<b>1,0</b>