



«Утверждено»
Директор МКОУ ООШ д. Лесниково
Иванов И. В. Малкова
21.08.2010

«Согласовано»
Начальник Территориального
отдела управления
Роспотребнадзора по
Мурманской области в Советском
районе.
С. В. Зыков
С. В. Зыков

по назначению
Водительской
Коллективом
Организации
Примерное двухнедельное меню

И. В. Рыжова
Дашкина Т. В.

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.

**День понедельник,
неделя - первая
Сезон – весенне-летний,
Возрастная категория с 7 до 11 лет**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
51/94	Салат «Мясной»	60	3,0	9,0	0,0	48,6	0,0	0,0	11,0	28,0	11,0
401/94	Гуляш из говядины	60/60	11,5	10,2	10,1	266,0	0,01	0,01	6	30	2
469/94	Макароны отварные	150	5,4	4,8	38,4	211,0	0,05	0,06	-	28,5	0,9
588/94	Компот из с/ф	200	0,1		17,9	109,0	0,005	0,003	7,92	5,21	0,11
	Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	4,18	1,08	15,86	71,0	0,69	0,039	-	6,6	0,6
	ИТОГО:		23,18	13,38	97,46	694,0	0,755	0,112	30,12	125,31	4,41

**День вторник,
неделя - первая
Сезон – весенне-летний,
Возрастная категория с 7 до 11 лет**

№ рецептур ы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
591/94	Салат « Школьный»	60	0,6	3,3	7,2	91,0	0,01	0,2	18,9	44,16	-
124/04	Каша гречневая рассыпчатая	150	24,3	15,5	28,4	189,0	-	-	-	122	1,2
460/94	Котлеты рубленые из курицы	80	7,3	11,57	7,88	222,0	11,9	14,2	0,82	1,032	1,2
591/94	Кисель из концентрата	200	0,6	-	35,4	109,0	0,02	0,1	2	1,2	0,9
	Хлеб ржаной / пшеничный	25/25	5,34	1,53	23,36	71,0	0,699	0,047		9,9	0,9
	ИТОГО:		32,74	24,93	113,46	682,0	0,719	0,147	13,8	178,1	4

**День среда,
неделя - первая
Сезон – весенне-летний,
Возрастная категория с 7 до 11 лет**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
33/97	Салат «Зимний»	60	0,8	4,4	5,1	7,0	0,02	0,03	4	93,5	0,7
451/04	Биточки из говядины	80	10,4	5,3	11,6	129,0	1,0	0,08	-	46	0,8
469/94	Макароны отварные	150	5,4	4,8	38,4	211,0	0,05	0,06	-	28,5	0,9
585/94	Компот из свежих плодов	200	0,6		35,4	100,0	0,02	0,1	2	1,2	0,9
	Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	4,18	1,08	15,86	211,0	0,69	0,039	-	6,6	0,6
	ИТОГО:		21,38	15,58	106,36	658	1,78	0,309	6	175,8	3,9

**День четверг,
неделя - первая
Сезон – весенне-летний,
Возрастная категория с 7 до 11 лет**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
27/01	Салат с кукурузой	60	2,9	8,1	4,3	8,0	-	-	-	24	3
451/04	Котлеты из говядины	80	13,6	8,9	2,4	184,0				16	1,6
472/94	Пюре картофельное	100	21,7	5,8	49,5	229,0	0,70	0,20	6,62	215,64	8,35
762/97	Кофейный напиток	200	0,6	-	35,4	96	0,02		2	0,6	0,06
	Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	4,29	1,26	26,92	123,0	0,069	0,039	-	17,4	1,76
	ИТОГО:		43,09	24,06	118,52	640	0,789	0,239	8,62	273,64	14,77

**День пятница,
неделя - первая
Сезон – весенне-летний,
Возрастная категория с 7 до 11 лет**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
37/03	Салат «Студенческий»	60	0,5	3	3,4	44	0,02	0,03	2,7	62,3	0,5
324/94	Котлета рыбная	80	11,5	18,15	6,9	214	-	-	-	10,5	-
465/94	Рис откидной	150	2,1	4,4	15,4	116	0,16	0,1	25,7	22,94	0,9
628/94	Чай с сахаром	200	0,009	-	24,8	123			19,4	7,4	0,8
	Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	4,2	1,1	15,9	211	0,7	0,04		6,8	0,7
	ИТОГО:		23,109	29,55	85,5	709	1,004	0,293	92,44	157,7	3,91

**День понедельник,
неделя - вторая
Сезон – весенне-летний,
Возрастная категория с 7 до 11 лет**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
60/94	Винегрет	60	1	5	4,2	106,0			15,2	51	1,2
159/03	Зразы «Школьные»	80	10	6,1	9,7	148,0	0,045	0,66	0,88	11,92	0,7
472/94	Картофельное пюре	150	2,7	4,5	20	229,0	0,16	0,1	25,7	22,94	1,2
588/94	Компот из сух.фр	200	0,6		23,3	96,0	0,02	0,1	2	1,2	0,9
	Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	4,29	1,26	26,92	120,0	0,069	0,039		17,4	1,76
	ИТОГО:		19,59	16,26	89,72	669,0	0,372	0,966	49,58	81,88	5,36

**День вторник,
неделя - вторая
Сезон –весенне-летний,
Возрастная категория с 7 до 11 лет**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
59/97	Салат картофельный	60	3,3	4,6	8,7	50,0			2	9	0,6
463/94	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	4,8	38,4	223,0	0,03	0,04	-	28,5	0,9
423/94	Тефтели мясные	75/30	9,3	6,3	4,8	232,0	0,05	0,07	1,1	13,8	0,88
628/94	Чай с сахаром	200	0,6		23,3	76,0	0,02	0,1	2	1,2	0,9
	Хлеб ржаной / пшеничный	25/25	4,29	1,26	26,92	120,0	0,069	0,039		17,4	1,76
	ИТОГО:		22,34	11,735	103,92	701,0	0,293	0,34	19,88	105,98	5,63

**День среда,
неделя - вторая
Сезон – весенне-летний,
Возрастная категория с 7 до 11 лет**

№ рецепт уры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
43/97	Салат Степной	60	2,5	7,9	26,3	153	-	-	11,8	45	1,0
394/94	Жаркое по домашнему	250/50	11,9	12	26	208			7	34	2,4
558/94	Компот из с/ф	200	0,6	-	20,3	96	0,02	0,1	2	1,2	0,9
	Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	4,2	1,1	15,9	163	0,7	0,04		6,8	0,7
	ИТОГО:		19,9	24,7	92,8	688	0,72	0,14	29,8	117	5,5

**День четверг,
неделя - вторая
Сезон – весенне-летний,
Возрастная категория с 7 до 11 лет**

№ рецепту ры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
465/94	Рис отварной	150	17,1	14,25	18,8	235,0	-	-	-	48	0,9
324/94	Котлета рыбная	80	3,822	4,346	40,298	214,0	0,043	0,027		5,21	0,11
33/97	Салат «Зимний»	60	0,5	3	3,4	42,0	0,02	0,03	2,7	62,3	0,5
591/94	Кисель	200	0,1	2	17,9	68,0	0,005	0,003	7,92	5,21	0,11
	Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	4,29	1,26	26,92	137,0	0,069	0,039		17,4	1,76
	ИТОГО:		28,912	26,156	115,718	697,0	0,137	0,099	21,42	196,12	4,68

**День пятница,
неделя - вторая
Сезон – весенне-летний,
Возрастная категория с 7 до 11 лет**

№ рецептур ы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
60/94	Винегрет овощной	60	1,4	3	5,7	54,0	-	-	10	51	1,2
472/94	Пюре картофельное	150	8,6	23,4	-	198,0	-	-	-	17	0,9
460/94	Котлета рубленая из кур.	80	2	4,3	10,7	192,0	-	-	17	58	0,8
628/94	Чай с сахаром	200	0,6		35,4	96,0	0,02		2	0,6	0,06
	Хлеб ржаной/пшеничный	25/25	4,59	1,26	2,692	137,0	0,069	0,039		17,4	1,76
	ИТОГО:		17,19	32,16	58,992	677,0	0,135	0,108	38,97	123,06	4,72

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- дрожжи йодированные
- рекицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептов 1996г, 1997г, 2004г, ТТК.

В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по

пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

Допускаются замены:

1. Гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп
2. Блюда из птицы на блюда из мяса и наоборот
3. Блюда из котлетной массы на натуральные
4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов
5. С 1 марта салаты из овощей урожая прошлого года на салаты из овощей после термической обработки
6. По просьбе родителей