

Утверждаю

Директор МКОУ ООШ с. Колянур

_____ Л.И.Фоминых

**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 обучающихся и включают в него все группы продуктов, в том числе мясо, рыба, овощи и т.д.

День – понедельник
 Неделя - первая
 Сезон – осенне-зимний
 Возрастная категория – с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
36/97	Салаг из св. огурцов	60	0,4	5,9	1,4	60	0.2	.5,7	0.15	0.39	18	18,5	13	04	
436/04	Жаркое	250	17,1	17,4	28.6	299	0.02	2	-	0.9	1.2	77	3	09	
868/07	Компот из сухоф. Хлеб пшенич/рж.	200 40/20	5,7 0.1	07 -	43 15	72 127	0.06 -	- 20	- -	0.6 -	10 1	32 -	7 -	06 03	
ИТОГО:		570	23.3	23.3	88	558	0.28	27.7	0.15	29.59	30.2	127.5	23	2.2	

День – вторник
 Неделя - первая
 Сезон – осенне-зимний
 Возрастная категория – с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
62/97	Салат из св. кап.	90	1,4	6,8	5,7	107	0,03	20,5	0,03	0,2	68,9	80,9	21,6	1,6
403/94	Плов из говядины	250	6	6,6	22,3	240	0,08	1,5	0,1	0,12	147,5	50	20	0,4
588/96	Компот из св.фр.	200	1,3	1,4	18,4	99	0,01	-	-	-	3	-	-	0,3
	Хлеб пшени/ржан	40/20	5,7	07	43	127	0,06	-	-	0,6	10	32	7	06
ИТОГО:		600	14.4	15.5	89.4	573	0.18	22	0.13	0.92	229.4	162.9	48.6	2.9

ЗАВТРАК

День – среда,
неделя - первая
Сезон – осеннее - зимний
Возрастная категория- с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества															
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe													
ЗАВТРАК																											
71/97	Салат из моркови	60	0,7	5,1	4,6	66	01	5	04	032	26	15	6,5	03													
388/04	Котлета рыбная	90	13,4 1	10,26	11,61	193	006	07	03	1,5	15	150	26	0,5													
679/07	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,5	3,1	18,4	320	002	-	02	1	27	51	18	04													
374/04	Компот из апельсинов	200	04	-	27,1	104	002	10	-	01	17	11,5	6,5	015													
	Хлеб рж\пш	20/40	5,7	07	43	105,2	006	-	001	04	10	32	7	06													
	Итого	560	22,7	19,16	104,71	788,2	0,26	15,7	0,91	3,32	95	259,5	64	1,95													

День – четверг,
неделя - первая

Сезон – осеннее - зимний

Возрастная категория – с 7 до 11 лет

№ Рецептуры год	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
40/97	Салат из св. овощ	60	05	2	1,8	30	002	6,4	002	018	18	19	8	04		
424/94	Биточки из говядины с/с	90/30	8,6	23,4	-	198	01	-	-	02	17	80	10	09		
469/94	Макароны отварн	150	3,6	3,2	25,6	139	004	-	02	05	19	24	6	06		
628/94	Чай с сахаром	200	01	-	15	57	-	-	-	-	4,9	-	-	-		
	Хлеб рж/пш	20/40	5,7	07	43	105,2	006	-	-	03	10	32	7	06		
	ИТОГО:	590	18.5	86.6	85.4	529.2	0.22	6.4	0.22	2.18	73.8	155	31	2.5		

День – пятница,
неделя - первая

Сезон – осеннее - зимний

Возрастная категория – с 7 до 11 лет

№ Рецептуры год	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
27/97	Салат Витаминный	60	1.3	1.1	0.66	118	002	4	001	2.3	93.5	77	14	07		
460/94	Котлета куриная	90	15.4	7.7	03	134	008	04	02	1	19	90	12	1		
472/94	Картофельное пюре	150	2.5	4.9	26	160	012	2	03	01	10	58	23	09		
348/12	Соус красный основной	50	0,6	2,1	4	37,2	0	1,2	0	0	0	0	0	0		
868/07	Компот сухофруктов	200	04	-	27,1	104	002	10	-	01	17	11.5	6.5	015		
	Хлеб пш/рж	40\20	5.7	07	43	105.2	006	-	-	03	10	32	7	06		
	ИТОГО:	610	25.9	16.5	101.06	658.4	0.3	17.6	18.1	3.8	149.5	268.5	62.5	3.35		

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

№ Рецептуры год	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
ЗАВТРАК																	
1/11	Салат из св. помидор	60	2,9	8,1	4,3	97	004	-	001	01	24	58	21	3			
159/03	Зраза «Школьная»	90	7,3	7,2	9,3	197	004	-	-	06	91	75	14	08			
465\94	Рис откидной	150	2,5	3,1	18,4	143	002	-	02	1	27	51	18	04			
348/12	Соус кр. осн.	50	0,6	2,1	4,0	37,2	1,2	0	0	0	0	0	0	0			
352/15	Кисель из яблок	200	1,0	-	23,4	119	004	10	-	1,0	32	22	18	4,4			
	Хлеб пш\рж	40/20	5,7	07	43	105,2	006	-	-	03	10	32	7	06			
	ИТОГО:	610	20	21.2	102.4	698.4	1.4	10	0.21	3.21	184	238	78	87.2			

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

№ Рецептуры год	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
ЗАВТРАК																	
424/94	Биточки из говядины с/с	90	11,4	9,5	12,5	172	006	-	-	1,3	32	86	16	06			
436/04	Жаркое	250	17,1	17,4	18,3	299	0,03	2,03	1,02	1,5	36,0	22	14	04			
36/97	Салат из св. огурцов	60	1,3	6,7	5,1	100	0,02	1,98	10,0	3,17	15,71	30,20	14,19	0,98			
649/94	Напиток из варенья	200	-		18	80	001	30	01	03	5,6	11	2,8	02			
	Хлеб пш/рж	40/20	5,7	07	43	105	006	-	-	03	10	32	7	06			
	ИТОГО:	660	35.5	34.3	96.9	756	0.18	34.01	45.13	6.57	99.31	181.2	53.99	2.78			

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

№ Рецептуры год	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																	
62/97	Салат из капуст.	60	1,2	2,5	1,1	107	005	8	001	02	23	28	8	04			
460/1994	Котлета куриная	90	12,7	14,8	2,3	245	01	3	03	1	130	239	17	5			
469/94	Макаронные изделия отварные	150	3,6	3,2	25,6	139	007	10	03	05	34	49	22,5	09			
356/15	Кисель из апельсинов	200	03	-	18,2	140	002	2,8	001	-	6	-	56	-			
	Хлеб пш/рж	40/20	5,7	07	43	105,2	006	-	-	03	10	32	7	06			
	ИТОГО:	560	23,5	21,2	90,2	736,2	0,3	23,8	0,62	2	24,8	348	103,5	6,9			

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

№ Рецептуры год	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)						Минеральные вещества														
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe															
ЗАВТРАК																												
27/94	Салат витаминный	60	07	3,7	4,3	53	002	9	001	02	30	28	8	05														
324/94	Котлета рыбная	90	19,2	12	8	209	004	1	-	01	30	80	18	06														
472/96	Пюре картофельное	150	2,6	2,4	19,5	180	008	-	-	06	25	72	49	1,6														
355/15	Кисель из кураги	200	-	-	17,8	80	01	30	-	04	16	8	7	1														
	Хлеб пш/рж	40/20	5,7	07	43	105,2	006	-	-	03	10	32	7	06														
	ИТОГО:	560	28,2	18,8	92,6	627,2	0,3	40	0,01	1,6	111	220	89	4,3														

День пятница,
неделя - вторая
Сезон —осеннее - зимний
Возрастная категория- с 7 до 11 лет

№ Рецеп туры год	Приём пищи Наименован ие блюда	Масса порци и	Пищевы е веществ а		Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																
27/1	Салат с кукурузой	60	3,8	3,9	24,8	147,7	002	2,6	01	02	240	180	-	01		
159/03	Зразы «Школьная»	100	11,9	12	26	248,5	01	7	008	06	34	178	44	2,4		
679/07	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,3	8,0	41,4	264	0,022	0,12	0,02	0,14	17,3 5	45,26	13,04	0,28		
348/12	Соус кр. основной	50	0,6	2,1	4	37,2	0	1,2	0,01	0,14	25,0	12,0	01,	0,56		
628/94	Чай с сахаром	200/15	02	-	22,4	116	001	2	-	02	6	7	6	04		
	Хлеб пш/рж	40/20	5,7	07	43	105,2	006	-	-	03	10	32	7	06		
	ИТОГО:	635	25.5	26.7	161.6	918.6	0.212	11.7 2	11.92	1.5 8	326. 41	454.26	70.14	4.34		