

«Утверждаю»

«Согласовано»

Директор МКОУ ООШ с. Колянур
Л.И. Фоминых

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

С. В. Зыков

*Согласовано с
родительским комитетом
МКОУ ООШ с. Колянур,
председатель род. комитета*

**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.

День Понедельник
Неделя первая
Сезон осенне-зимний
Возрастная категория 7-11

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества, (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
257/96	Каша геркулесовая с маслом	200/10	5,8	11,0	26,4	132	0,184	0,064	0,15	40,1	1,52
2/97	Бутерброд с джемом	20/5	20/5	1,3	6,3	97,8	0,01	0,02	0	23,2	0,35
642/96	Какао с молоком	200	3,8	3,9	24,8	147,7	0	0	0	0,45	0,04
	Батон	20	1,3	6,3	8,3	97,8	0,01	0,02	0	23,2	0,35
ИТОГО:			7,96	11,65	31,1	475,3	0,519	0,628	0,05	77,95	2,69
423/96	Тефтели мясные с соусом	70/35	1,5	10,2	10,1	230	0,01	0,01	6	30	2
469/96	Макаронны отварные	150	3,6	5,1	16,2	150	0,044	0,063	37,33	74	0,8
62/97	Салат из свежей капусты	60	1,2	2,5	1,1	107	0	0	8	23	0,4
628/96	Чай с сахаром	200	0,1	0	17,9	68	0	0	0	0,45	0,045
	Хлеб ржаной-пшеничный	40/40	4,18	1,08	15,86	182,8	0,69	0,039	0	6,6	0,6
ИТОГО:			20,58	18,88	61,16	737,8	0,74	0,112	51,33	134,05	3,84

День вторник
Неделя первая
Сезон осенне-зимний
Возрастная категория 7-11

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества, (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
89/90	Каша молочная рисовая	200	7,6	5,5	65,1	270,3	0,184	0,064	0,15	40,1	1,52
1/97	Бутерброд с маслом	20/10	1,2	5,8	7,6	89	0,009	0,017	0	21,6	0,32
	Батон	20	1,2	5,8	7,6	89	0,009	0,017	0	21,6	0,32
628/96	Чай с сахаром	200	0,1	0	17,9	68	0,005	0,003	7,92	5,21	0,11
ИТОГО:			10,1	17,1	98,2	516,3	0,207	0,101	0,101	88,51	2,27
25/2004	Салат «Степной»	80	1,2	4,8	5,9	71	0,02	0,02	10	12	0,2
141/2002	Гуляш из отварного мяса	60/60	15,4	7,7	0,3	134	0,12	0,1	0,6	28	1,5
463/96	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	4,8	38,4	208,5	0,05	0,06	0	28,5	0,9
588/96	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	35,4	96	0,02	0	2	0,6	0,06
	Хлеб ржаной-пшеничный	40/40	4,18	1,08	15,86	182,8	0,69	0,039	0	6,6	0,6
ИТОГО:			26,78	18,38	95,86	692,3	0,9	0,219	0,18	75,7	3,26

День среда
Неделя первая
Сезон осенне-зимний
Возрастная категория 7-11

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества, (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
2000	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,5	4,7	10,2	126,2	0,04	0,104	0,195	27,86	0,39
22/97	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0,001	0,012	0	2,4	0,02
628/96	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,1	62	0,45	0	0	0,45	0,045
	Батон	40	1,93	0,75	12,5	56,1	0,015	0,014	0	5,5	0,5
ИТОГО:			6,89	13,75	37,89	319,1	0,506	0,13	0,195	36,21	0,955
71/97	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	5,1	4,6	66	0	0	5	26	0,3
324/96	Котлета рыбная	100/30	10,4	5,3	11,6	140	1	0,08	0	0,46	0,8
472/96	Картофельное пюре	150	2,7	4,5	20	135	0,16	0,1	25,7	22,94	1,2
591/96	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	30,6	119	0,1	0	23	8	1,2
	Хлеб ржаной-пшеничный	40/40	4,18	1,08	15,86	182,8	0,69	0,039	0	6,6	0,6
ИТОГО:			17,98	15,98	82,66	642,8	1,95	0,219	53,7	64	4,1

День четверг
Неделя первая
Сезон осенне-зимний
Возрастная категория 7-11

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества, (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
100/2005	Каша молочная 4 злака	200	4,8	8,1	30,4	216	0,083	0,17	1,227	132,64	0,444
2/97	Бутерброд с джемом	20/5	1,3	6,3	8,3	97,8	0,01	0,02	0	23,2	0,35
762/97	Кофейный напиток с молоком	200	0,348	0,348	15,53	67,05	0,004	0,018	0,156	14,85	1,68
	Батон	20	1,2	5,8	7,6	89	0,009	0,017	0	21,6	0,32
ИТОГО:			7,65	20,55	61,83	469,85	0,106	0,225	1,38	192,29	2,79
14/11	Овощи натуральные	60	0,54	5,06	2,24	69	0,02	0,02	18	22	0,3
45/96	Котлета мясная	70	8,7	13,5	8,5	220,1	0,045	0,66	1,03	28,4	0,8
215/96	РАГУ ОВОЩН	150	3,3	8,3	30,6	138	0,4	0,03	25	87	1,2
588/96	Компот из свежих плодов	200	0,07	0	17,9	68,46	0,005	0,003	7,92	0	0,11
	Хлеб ржаной-пшеничный	40/40	4,18	1,08	15,86	182,8	0,69	0,039	0	6,6	0,6
ИТОГО:			16,79	27,94	75,10	677,9	1,16	0,752	51,95	144	3,01

День пятница
Неделя первая
Сезон осенне-зимний
Возрастная категория 7-11

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества, (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
9/1996	Каша манная	200	7,6	5,5	38,9	270,3	0,184	0,664	0,15	40,1	1,52
22/97	Масло сливочное	10	0,03	4,15	0,045	37,4	0,0005	0,006	0	1,2	0
628/94	Чай с сахаром	200	0,1	0	17,9	68	0,005	0,003	7,92	5,21	0,11
	Батон	40	1,16	0,45	7,5	33,7	0,009	0,008	0	3,3	0,3
ИТОГО:			8,89	10,1	64,3	409,4	0,198	0,081	8,07	49,81	1,93
27/1	Салат с кукурузой	60	1,1	4,1	7,3	72	0,03	0,02	1,96	6,71	0,34
460/96	Котлета из птицы	70	14,1	8,2	13	187,2	0,045	0,66	1,032	11,92	0,82
465/96	Рис отварной	150	3,75	4,65	27,6	241,5	0	0	0	40,5	0,6
702/96	Компот из кураги	200	0,81	0,1	29,7	136	0,032	0,016	0	61,6	0,6
	Хлеб ржаной-пшеничный	40/40	4,18	1,08	15,86	182,8	0,69	0,039	0	6,6	0,6
ИТОГО:			23,94	18,13	93,46	819,5	0,79	0,73	2,99	72,33	2,96

День Понедельник
Неделя вторая
Сезон осенне-зимний
Возрастная категория 7-11

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества, (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
162/96	Суп молочный с крупой	200	24,0	16,5	36,0	302	0,45	0,3	1	180,6	1,4
2/97	бутерброд с джемом	20/15	0,06	8,3	0,09	97,8	0,001	0,012	0	2,4	0,02
628/96	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,05	62,03	0,45	0	0	0	0,045
	батон	20	3,86	1,5	25,0	112,2	0,03	0,028	0	11	1
ИТОГО:			28,32	26,3	76,14	574,03	0,93	0,34	1	194	2,46
62/97	Салат из св.капусты	60	1,2	2,5	1,1	107	0	0	8	23	0,4
416/96	Биточек мясной	70	11,55	18,15	6,9	237	0	0	0	10,5	0
463/96	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,9	3,7	29,2	303	0	0	0	18	2,4
591/96	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	30,6	119	0,1	0	23	8	1,2
	хлеб ржаной-пшеничный	40/40	4,18	1,08	15,86	182,8	0,69	0,039	0	6,6	0,6
ИТОГО:			20,83	25,43	83,66	948,8	0,79	0,039	31	66,1	4,6

День вторник
Неделя вторая
Сезон осенне-зимний
Возрастная категория 7-11

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества, (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
9/1996	Каша молочная пшеничная	200	7,6	5,5	8,9	270,3	0,184	0,064	0,15	40,1	1,52
22/97	Масло сливочное	10	0,03	4,15	0,045	37,4	0,005	0,006	0	1,2	0
	Батон	20	1,93	0,75	12,5	56,1	0,015	0,014	0	5,5	0,5
642/96	Какао с молоком	200	4,6	4,6	27	160	0,02	0,15	2,6	240	0,1
ИТОГО:			14,16	15	48,445	523,8	0,224	0,234	2,75	286,8	2,12
71/97	Салат из свежей моркови с растительным маслом	60	0,7	5,1	4,6	66	0	0	5	26	0,3
460/96	Котлета из птицы	70	14,1	8,2	13	187,2	0,045	0,66	1,032	11,92	0,82
469/96	Макаронные отварные	150	3,6	5,1	16,2	208,5	0,044	0,063	37,33	74	0,8
762/97	Кофейный напиток	200	0,348	0,384	15,53	67,05	0,004	0,018	0,156	14,85	1,68
	хлеб ржаной-пшеничный	40/40	4,18	1,08	15,86	182,8	0,1	0	23	8	1,2
ИТОГО:			22,93	19,86	65,19	711,55	0,193	0,74	66,52	134,77	4,8

День четверг
Неделя вторая
Сезон осенне-зимний
Возрастная категория 7-11

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества, (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
274/99	Макароны с сыром	150	5,4	4,8	38,4	208,5	0	0	0	28,5	0,9
628/96	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,5	62,03	0,45	0	0	0	0,045
	Батон	25	3,86	1,5	25	112,2	0,03	0,028	0	11	1
ИТОГО:			9,66	6,3	78,45	382,73	0,48	0,028	0	39,5	1,94
52/04	Салат картофельный с зел.горошком	80	3,2	10,0	9,3	141	0	0	30,4	102	2,4
449/94	Плов из птицы	250	36	22	41,1	376	0	0	0	172	1,7
702/94	Компот из кураги	200	0,81	0,1	29,7	136	0,032	0,016	0	61,6	0,6
	Хлеб ржаной-пшеничный	40/40	4,18	1,08	15,86	182,8	0,69	0,039	0	6,6	0,6
ИТОГО:			44,19	33,18	95,96	835,8	0,722	0,055	30,4	342,2	5,3

День среда
Неделя вторая
Сезон осенне-зимний
Возрастная категория 7-11

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества, (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
257/96	Каша молочная 4 злака	200	5,8	11,0	26,4	132	0,184	0,064	0,15	40,1	1,52
2/97	Бутерброд с джемом	15	5	1,3	6,3	97,8	0,01	0,02	0	23,2	0,35
	Батон	20	1,3	6,3	8,3	97,8	0,01	0,02	0	23,2	0,35
628/96	Чай с сахаром	200	0,1	0	17,9	68	0	0	0	0,45	0,045
ИТОГО:			12,2	18,6	58,9	395,6	0,20	0,104	0,15	86,9	2,265
14/11	Овощи натуральные	60	0,54	5,06	2,24	69	0,02	0,02	18	22	0,3
332/94	Тефтели рыбные	75/50	11,5	8,1	12,8	175	0	0	0,9	44	0,8
472/96	Пюре картофельное	150	2,7	4,5	20	135	0,16	0,1	25,7	22,94	1,2
588/96	Компот из с/ф	200	0,6	0	35,4	96	0,02	0	2	0,6	0,6
	Хлеб ржаной-пшеничный	40/40	4,18	1,08	15,86	182,8	0,69	0,039	0	6,6	0,6
ИТОГО:			19,52	18,74	86,3	657,8	0,89	0,159	46,6	96,14	2,96

День пятница
Неделя вторая
Сезон осенне-зимний
Возрастная категория 7-11

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества, (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
9/1996	Каша манная	200	7,6	7,6	38,9	270,3	0,184	0,664	0,15	40,1	1,52
22/97	Масло сливочное	10	0,03	0,03	0,045	37,4	0,0005	0,006	0	1,2	0
	Батон	25	1,16	1,16	7,5	33,7	0,009	0,008	0	3,3	0,3
628/94	Чай с сахаром	200	0,6	0	35,4	96	0,02	0	2	0,6	0,06
ИТОГО:			9,39	8,79	81,845	437,4	0,2135	0,678	2,15	45,2	1,88
29/96	Салат из кр.свеклы с маслом растительным	60	10,5	4,4	5,1	63,6	0,02	0,03	4	77,9	0,7
416/96	Биточек мясной	70	11,55	18,15	6,9	237	0	0	0	10,5	0
469/94	Макаронны отварные	150	3,6	5,1	16,2	150	0,044	0,063	37,33	74	0,8
588/94	Чай с сахаром	200	0,6	0	35,4	96	0,02	0	2	0,6	0,06
	Хлеб ржаной-пшеничный	40/40	4,18	1,08	15,86	182,8	0,69	0,039	0	6,6	0,6
ИТОГО:			30,43	28,73	79,46	729,4	0,774	0,132	43,33	169,6	2,16