


«Утверждаю»

Директор МКОУ ООШ с. Колянур
Л.И. Фоминых

«Согласовано»

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


С. В. Зыков

*Согласовано с
родительским комитетом
ШУ О.Ю. Шенякова,
председатель род. комитета*

**Примерное двухнедельное меню
для обучающихся 5-9 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 с 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества, (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
120/96	Щи из свежей капусты	250	2,06	5,83	9,12	98,35	0,065	0,067	30,0	43,52	0,76
423/96	Тефтели мясные с соусом	70/35	1,5	10,2	10,1	230	0,01	0,01	6	30	2
469/96	Макароны 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:		22,64	24,71	70,28	836,15	0,809	0,179	75,33	177,57	4,6

День вторник
Неделя первая
Сезон осенне-зимний
Возрастная категория с 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества, (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
110/96	Борщ овощной	250	1,7	12,7	12,7	97,5	0,057	0,069	19,97	50,1	1,2
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:		28,48	31,08	108,56	789,80	0,228	0,288	32,57	125,80	4,46

День среда
Неделя первая
Сезон осенне-зимний
Возрастная категория с 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества, (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
174/96	Суп крестьянский	250	0,25	4,5	17,5	122,9	0,11	0,08	16,78	32,42	1,04
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:		18,23	20,48	100,16	765,70	2,06	0,299	70,48	96,42	5,14

День четверг
Неделя первая
Сезон осенне-зимний
Возрастная категория с 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества, (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
136/96	Суп картофельный с рыбными консервами	250	5,8	3,3	17,1	123,02	0,05	0,03	0,5	183	0,6
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 овощное	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:		22,59	31,24	92,2	800,92	1,21	0,78	52,45	327	3,61

День пятница
Неделя первая
Сезон осенне-зимний
Возрастная категория с 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества, (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
138/96	Суп картофельный с бобовыми	250	6,0	4,75	21,75	153,5	0,235	0,2	11,65	37,65	2,005
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:		29,94	22,88	115,21	973	1,032	0,935	14,64	109,9	4,96

День Понедельник
Неделя вторая
Сезон осенне-зимний
Возрастная категория с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества, (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
132/96	Суп из овощей	250	4	7,3	29	107,68	0,072	0,045	20	29,33	0,71
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:		24,83	32,73	112,66	1011,48	0,862	0,084	51	95,43	5,31

День вторник
Неделя вторая
Сезон осенне-зимний
Возрастная категория с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества, (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
139/96	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	20,7	113,3	0,07	0,13	2,3	20	0,9
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	Макароны 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:		26,78	23,38	88,76	850,8	0,263	0,871	68,82	154,7	39,2

День среда
Неделя вторая
Сезон осенне-зимний
Возрастная категория с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества, (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
120/96	Щи из свежей капусты	250	2,06	5,83	9,12	98,35	0,065	0,067	30,0	43,52	0,76
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:		29,28	29,97	103,92	873,15	0,93	67,1	75,2	168,06	4,16

День четверг
Неделя вторая
Сезон осенне-зимний
Возрастная категория с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества, (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
136/96	Суп картофельный с рыбными консервами	250	5,8	3,3	17,1	123,02	0,05	0,03	0,5	183	0,6
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:		49,99	36,48	113,06	958,82	0,772	0,085	30,9	525,2	5,9

День пятница
Неделя вторая
Сезон осенне-зимний
Возрастная категория с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества, (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
138/96	Суп картофельный с бобовыми	250	6,0	4,75	21,75	153,5	0,235	0,2	11,65	37,65	2,005
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	Макароны 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:		36,43	33,48	101,21	882,9	1,009	0,332	54,98	207,25	4,16