Согласовано

Начальник Территориального отдела Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия теловека по Кировской области в советском районе

С.В. Зыков

«24» <u>/ 08</u> 2020 г.



Примерное 10 дневное меню Для учащихся начальной школы МКОУ ООШ с. Мякиши Верхошижемского района Кировской области

Сезон осенне-зимний

	Первая не	еделя	Пе	рвый д	ень]	Понедель	ник				весенне	-летн	ee	
$N_{\underline{0}}$	Наименование	Macca	Пище	вые веще	ества	Энергети	Витам	ины			Минер	альны	е вещест	ва
рецепт	блюда	порци	Б	Ж	У	ческая	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
уры		И				ценность								
						Завтр	ак							
						Обе	Д							
16/1	Салат овощ.с яблок.	60	2,04	4,98	5,64	76	0,04	4,2	0	0	14,16	0	0	0,84
	яйц.и растит.масл.													
43/3	Макарон.изд.отвар	150	4,0	6,0	39,0	229	0,08	0	0	0	11,1	0	0	1
388/04	Котлеты рыбные	80	3,2	6,4	14,4	129,6	0,05	0	0	0	36,8	0	0	0,67
4/10	Компот из кураги и	200	0,3	0	18,4	71	0	50,08	0	0	7,44	0	0	0,18
	изюма													
	Хлеб ржаной	60	5,28	0,96	26,72	139	0,07	0	0	0	28	0	0	3,12
	Итого		14,82	18,34	104,16	644,	0,24	54,28	0	0	97,5	0	0	5,81

Первая неделя Второй день Вторник No Масса Пищевые вещества Энергети Витамины Наименование Минеральные вещества Б Ж У ческая B1 C Е Ca Р Fe рецепт блюда порци Α Mg ценность уры И Завтрак 30/1 Сал.из отварн.карт. 60 0,84 8,96 5,46 106 0,04 2,52 11,68 0 0,42 0 0 0 морк.лук.сол.огур. растит.масл 150 3.0 5,0 24,0 159 0,16 30,0 0,27 27,0 111,44 38,07 1,0 520/04 Картофельное 0 пюре Хлеб ржаной 60 5,28 0,96 26,72 139,0 0,07 0 0 28 0 3,12 0 2/10 71 Компот из яблок и 200 0.3 0 18,5 50,06 0 6,03 0.15 изюма 487/04 Куры отварные 80 14,2 12 0,2 165 0,03 0,55 30,33 0,44 11,75 101,18 11,98 1,13 Итого 23,62 26,92 74,88 640,0 0,3 83,13 30,33 0,71 84,46 212,62 50,05 5,82

Первая неделя Третий день Среда

				Hept	ил педс	- P	стин д	CIID	реда					
$N_{\underline{0}}$	Наименование	Macca	Пищев	ые веще	ства	Энергети	Витам	ины			Минер	альны	е вещест	ва
рецепт	блюда	порци	Б	Ж	У	ческая	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
уры		И				ценность								
						Завтра	ак							
27/1	Сал.из отв.кар.кук.лук раст.масло	60	1,1	4,12	7,34	72	0,02	1,96	0	0	6,72	0	0	0,34
11/8	Гуляш из мяса говядин.	100	14,9	15,7	4,7	220	0,05	0,45	0	0	16,75	0	0	2,26
297/04	Каша рисовая рас.	150	4,0	4,4	39,0	229	0	0	0	0	11,0	0	0	1,0
5/10	Комп.из черн.и изюма	200	0,7	0	21,6	85	0,01	50,19	0	0	17,29	0	0	0,37
	Хлеб	60	5,28	0,96	26,72	139,0	0,14	0	0	0	28	0	0	3,12
	Итого		25,98	25,18	99,36	745,0	0,22	52,6	0	0	79,76	0	0	7,09

Первая неделя Четвёртый день Четверг

							•							
$N_{\underline{0}}$	Наименование	Macca	Пищев	ые вещес	ства	Энергети	Витам	ины			Минер	альные і	веществ	a
рецепт	блюда	порци	Б	Ж	У	ческая	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
уры		И				ценность								
						Завтр	ак							
16/1	Салат овощ.с яблок. яйц.и растит.масл.	60	2,04	4,98	5,64	76	0,04	4,2	0	0	14,16	0	0	0,84
224/04	Рагу из овощей	150	3,0	6,0	16,0	132	0,06	3,0	28,0	4,34	49,0	67,14	34,51	2,0
388/04	Котлеты рыбные	80	3,2	6,4	14,4	129,6	0,05	0,08	0	0	36,8	0	0	0
	Хлеб	60	5,28	0,96	26,72	139	0,14	0	0	0	28	0	0	3,12
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	0,01	50,16	0	0	14,48	0	0	0,31
	Итого		14,02	18,34	99,4	548,6	0,3	57	57,44	4,34	142,44	67,14	34,51	6,27

Первая неделя Пятый день Пятница

$N_{\underline{0}}$	Наименование	Macca	Пищев	ые вещес	ства	Энергети	Витами	ИНЫ			Минер	альные в	еществ	a
рецепт	блюда	порци	Б	Ж	У	ческая	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
уры		И				ценность								
						Завтра	ак							
34/1	Сал.из отв.кар.с	60	1,06	5,1	7,44	90	0,04	4,9	0	0	17,82	0	0	0,52
	зел.лук и рас.масл.													
44/3	Каша гречн.	150	11,4	9,2	60,8	334	0,4	0,12	0	0	31,8	248,06	0	5,6
	рассып. с овощами													
487/04	Куры отварные	60	14,2	12	0,2	165	0,03	0,55	30,33	0,44	11,75	101,18	11,98	1,13
631/04	Компот из	200	0,2	0,1	25,4	99	0,01	1,6	0	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
	свеж.плодов													
	Хлеб	60	5,28	0,96	26,72	139	0,14	0	0	0	28	0	0	3,12
	Итого		32,14	27,27	120,56	827	0,62	7,17	30,33	0,52	95,4	353,07	15,11	11,2

Вторая неделя Первый день Понедельник

				opan n	77		biii geiib		одсогы					
$N_{\underline{0}}$	Наименование	Macca	Пищев	ые веще	ства	Энергет	и Витами	ны			Минера	альны	е вещест	ва
рецепт	блюда	порци	Б	Ж	У	ческая	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
уры		И				ценност	Ь							
						Завт	рак							
20/1	Салат из отв.свекл. и раст. масл.	60	0,76	4,94	12,2	94	0	0,88	0	0	14,8	0	0	0,56
3/3	Картофельное пюре	150	3,0	6,0	19,0	150	0,2	22,0	0	0	76,0	0	0	1,0
20/8	Тефтели из мяса говядины	80	11,4	9,7	7,5	163	0,05	1,08	0	0	30,51	0	0	1,61
4/10	Комп.из кураги и изюма	200	0,3	0	18,4	71	0	50,08	0	0	7,44	0	0	0,18
	Хлеб	60	5,28	0,96	26,72	139	0,14	0	0	0	28	0	0	3,12
	Итого		20,74	21,6	83,82	617	0,39	74,04	0	0	156,75	0	0	6,47

Вторая неделя Второй день Вторник

$N_{\underline{0}}$	Наименование	Macca	Пищев	ые вещес	ства	Энергети	Витами	ИНЫ			Минера	альные в	еществ	ва
рецепт	блюда	порци	Б	Ж	У	ческая	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
уры		И				ценность								
						Завтр	ак							
34/1	Салат из отв.кар. с лук и раст. масл.	60	1,06	5,1	7,44	82	0,04	4,9	0	0	17,82	0	0	0,52
297/04	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222	0,2	0	0	0	17,0	248,06	0	3,0
388/04	Котлеты рыбные	80	3,2	6,4	14,4	129,6	0,05	0	0	0	36,8	0	0	0
593/04	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	27	0,01	0,8	0	0	2,04	0	0	0,12
5/10	Комп.из черносл. и изюма	200	0,7	0	21,6	85	0,01	50,19	0	0	17,29	0	0	0,37
	Хлеб	60	5,28	0,96	26,72	139	0,14	0	0	0	28	0	0	3,12
	Итого		16,64	24,26	100,56	684,6	0,45	55,89	0	0	118,95	248,06	0	7,13

Вторая неделя Третий день Среда

$N_{\underline{0}}$	Наименование	Macca	Пищев	ые веще	ства	Энергети	Витам	ины	- It show		Минер	альны	е вещест	ва
рецепт	блюда	порци	Б	Ж	У	ческая	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
уры		И				ценность								
						Завтра	ак							
20/1	Салат из отв.свек.	60	0,76	4,94	12,2	94	0	0,88	0	0	14,8	0	0	0,56
	и раст. масла													
4/9	Плов из мяса кур	200	19,2	17,4	34,8	368	0	1,4	0	0	23,2	0	0	1,8
4/10	Компот из кураги	200	0,3	0	18,4	71	0	50,08	0	0	7,44	0	0	0,18
	и изюма.													
	Хлеб	60	5,28	0,96	26,72	139	0,14	0	0	0	28	0	0	3,12
	Итого		25,54	23,3	92,12	672	0,14	52,36	0	0	73,44	0	0	5,66

Вторая неделя Четвёртый день Четверг

№	Наименование	Macca	Пищев	ые веще	ства	Энергети	Витам	ИНЫ		-	Минера	альные	вещест	за
рецепт	блюда	порци	Б	Ж	У	ческая	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
уры		И				ценность								
						Завтра	ак							
21/1	Салат из отв. свеклы и моркови с раст масл.	60	0,8	5,9	4,4	73	0,02	4,51	0	0	18,18	0	0	0,63
3/3	Картофельное пюре	150	3,0	6,0	19,0	150	0,2	22,0,	0	0	76,0	0	0	1,0
374/04	Рыба, тушёная в томате с овощами	100	20,2	9,5	4,6	184	0,12	1,03	0	0	22,98	0	0	0,8
	Хлеб	60	5,28	0,96	26,72	139	0,14	0	0	0	28	0	0	3,12
2/10	Компот из яблок и изюма	200	0,3	0	18,5	71	0	50,06	0	0	6,03	0	0	0,15
	Итого		29,58	16,42	73,22	617	0,66	77,6	0	0	151,19	0	0	5,7

Вторая неделя Пятый день Пятница

№	Наименование	Macca	Пищев	ые вещес	ства	Энергети	Витам	ины			Минера	альны	е вещести	за
рецепт	блюда	порци	Б	Ж	У	ческая	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
уры		И				ценность								
						Завтр	ак							
29/1	Салат из отв. карт.	60	0,86	6	5,24	79	0,02	0,02	0	0	14,18	0	0	0,5
	мор., свеклы, лука,													
	сол.огур.раст.масл.													
297/04	Каша гречневая	150	4,0	6,0	39,0	229	0	0	0	0	11,0	0	0	1,0
	рассып. с овощами													
5/9	Котлеты из кур	80	17,6	4,3	6,4	184	0	0,3	0	0	33,6	0	0	0
6/10	Компот из	200	0,5	0	18,3	72	0,01	50,16	0	0	14,48	0	0	0,31
	сухофруктов													
	Хлеб	60	5,28	0,96	26,72	139	0,14	0	0	0	28	0	0	3,12
	Итого		28,24	17,26	95,66	703	0,17	0,48	0	0	101,26	0	0	4,93

	Первая не	деля			Первы	ій день		Понед	ельни	К	осен	не-зи	мнее	
<u>No</u>	Наименование	Macca	Пищев	вые вещес	ства	Энергети	Витами	ІНЫ			Минера	альные	вещест	за
рецепт	блюда	порци	Б	Ж	У	ческая	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
уры		И				ценность								
						Завтра	ак							
3/1	Салат из белокоч.	60	1,2	3,0	7,2	57,6	0,02	33,8	0,6	0	27,8	0	0	0,34
	капусты с													
	растит. маслом													
43/3	Макарон.изд.отвар	150	3,0	5,0	36,0	211	0,08	0	0	0	11,1	0	0	1
388/04	Котлеты рыбные	80	3,2	6,4	14,4	129,6	0,05	0	0	0	36,8	0	0	0
4/10	Компот из изюма и	200	0,3	0	18,4	71	0	50,08	0	0	7,44	0	0	0,18
	кураги													
	Хлеб ржаной	60	5,28	0,96	26,72	139	0,07	0	0	0	28	0	0	3,12
	Итого		12,98	15,36	102,72	608,2	0,22	83,88	0,6	0	111,14	0	0	4,64

	Перв	ая не,	деля			Второй	день		E	Вторни	К			
$N_{\underline{0}}$	Наименование	Macca	Пищев	вые веще	ства	Энергети	Витам	ины			Минера	альные в	ещества	a
рецепт	блюда	порци	Б	Ж	У	ческая	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
уры		И				ценность								
						Завтра	ак							
5/1	Сал.из белок. кап.с	60	1	3,98	5,92	63	0,02	22,54	0	0	28,06	0	0	0,38
	морк.и раст.масл.													
520/04	Картофельное	150	3,0	6,0	19,0	150	0,16	22,0	0	0,27	76,0	111,44	38,07	1,0
	пюре													
487/04	Куры отварные	60	14,2	12	0,2	165	0,03	0,55	30,33	0,44	11,75	101,18	11,98	1,13
2/10	Компот из яблок и	200	0,3	0	18,5	71	0	50,06	0	0	6,03	0	0	0,15
	изюма													
	Хлеб ржаной	60	5,28	0,96	2,72	139,02	0,01	0	0	0	28	0	0	3,12
	Итого		23,78	22,94	46,34	588,02	0,22	95,15	30,33	0,71	149,84	212,62	50,05	5,78

		Первая	і нед	еля		T	ретий	день		Cpe	да			
<u>No</u>	Наименование	Macca	Пищев	ые веще	ства	Энергети	Витам	ины			Минер	альны	е вещест	ва
рецепт	блюда	порци	Б	Ж	У	ческая	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
уры		И				ценность								
						Завтра	ак							
10/1	Салат из моркови	60	0,68	3,96	6,58	64	0,04	2,64	0	0	14,38	0	0	2,64
	с растит. маслом													
11/8	Гуляш из мяса	100	14,9	15,7	4,7	220	0,05	0,45	0	0	16,75	0	0	2,26
	говядин.													
297/04	Каша рисовая	150	4,0	6,0	3,0	229	0	0	0	0	11,0	0	0	1,0
5/10	Компот из	200	0,7	0	21,6	85	0,01	50,19	0	0	17,29	0	0	0,37
	черносл. и изюма													
	Хлеб	60	5,28	0,96	26,72	139	0,14	0	0	0	28	0	0	3,12
	Итого	•	25,56	26,62	62,6	737	0,24	53,28	0	0	87,42	0	0	9,39

Первая неделя							ъй деі	НЬ		Четверг					
No	Наименование	Macca	Пищев	ые веще	ства	Энергети		Минеральные вещества							
рецепт	блюда	порци	Б	Ж	У	ческая	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe	
уры		И				ценность									
Завтрак															
3/1	Салат из белок.	60	0,98	3,96	6,44	65	0,02	24,26	0	0	27,8	0	0	0,34	
	капусты с														
	растит. маслом														
224/04	Рагу из овощей	150	3,0	6,0	1,0	132	0,06	3,0	28,0	4,34	49,0	0	0	2	
388/04	Котлеты рыбные	80	3,2	6,4	14,4	129,6	0,05	0	0	0	36,8	0	0	0	
6/10	Компот из	200	0,5	0	18,3	72	0,01	50,16	0	0	14,48	0	0	0,31	
	сухофруктов														
	Хлеб	60	5,28	0,96	26,72	139	0,14	0	0	0	28	0	0	3,12	
	Итого		12,96	17,32	66,86	537,6	0,28	77,42	28,0	4,34	156,08	0	0	5,77	

			Перв	ая нед	целя	П	ятый д	ень	Пят	ница				
№	Наименование	Macca	Пищевые вещества			Энергети Витамины					Минер	альные в	еществ	a
рецепт	блюда	порци	Б	Ж	У	ческая	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
уры		И				ценность								
						Завтр	ак				•	•		
34/1	Салат из отвар. карт.с зел. лук и раст.маслом	60	1,06	5,1	7,44	80	0,04	4,9	0	0	17,82	0	0	0,52
44/3	Каша гречневая рассып. с овощами	150	11,4	9,2	60,8	334	0,4	0,12	0	0	31,8	248,06	0	5,6
1/9	Мясо кур отварное	80	14,2	12	0,2	165	0,03	0,55	30,33	0,44	11,75	101,18	11,98	1,13
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	0,01	1,6	0	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
	Хлеб	60	5,28	0,96	26,72	139	0,14	0	0	0	28	0	0	3,12
	Итого	1	32,14	2,36	120,56	817	0,62	7,17	30,33	0,52	95,64	353,07	15,11	11,2

		Вторая	я недо	еля	Пе	ервый ден	ΙЬ	Понеде	льник							
$N_{\underline{0}}$	Наименование	Macca	Пищев	вые вещес	ства	Энергети Витамины					Минеральные вещества					
рецепт	блюда	порци	Б	Ж	У	ческая	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe		
уры		И				ценность										
						Завтр	ак									
20/1	Салат из отв. свек.	60	0,76	4,94	12,2	94	0	0,88	0	0	14,8	0	0	0,56		
	и раст. масла															
3/3	Картофельное	150	3,0	6,0	19,0	150	0,16	22,0	0	0,27	76,0	111,44	38,07	1,0		
	пюре															
20/8	Тефтели из мяса	80	11,4	9,7	7,5	163	0,05	1,08	0	0	30,51	0	0	1,61		
	говядины															
4/10	Компот из кураги	200	0,3	0	18,4	71	0	50,08	0	0	7,44	0	0	0,18		
	и изюма.															
	Хлеб	60	5,28	0,96	26,72	140	0,14	0	0	0	28	0	0	3,12		
Итого 20,74			21,6	83,82	618	0,35	74,04	0	0,27	156,75	111,44	38,07	6,47			

]	Вторая	недел	Я	Вто	орой д	ень	В	торник					
№	Наименование	Macca	Пищев	Тищевые вещества			Энергети Витамины					Минеральные вещества			
рецепт	блюда	порци	Б	Ж	У	ческая	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
уры		И				ценность									
						Завтра	ак								
9/1	Сал.из капусты с	60	0,94	3	5,92	50,4	0,02	22,68	0	0	26,98	0	0	0,44	
	яблок., морк. и														
	раст. маслом														
297/04	Каша гречневая	150	6,7	10,0	28,5	222	0,2	0	0	0	17,0	248,06	0	3,0	
	рассыпчатая														
388/04	Котлеты рыбные	80	3,2	6,4	14,4	129,6	0,05	0	0	0	36,8	0	0	0	
593/04	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	27	0,01	0,8	0	0	2,04	0	0	0,12	
5/10	Компот из чернос.	200	0,7	0	21,6	85	0,01	50,19	0	0	17,29	0	0	0,37	
	и изюма													ļ	
	Хлеб	60	5,28	0,96	26,72	139	0,14	0	0	0	28	0	0	3,12	
	Итого		17,22	22,16	99,54	653	0,43	73,67	0	0	128,11	248,06	0	7,05	

Вторая неделя Третий день Среда No Масса Пищевые вещества Энергети Витамины Минеральные вещества Наименование У B1 Ca рецепт блюда порци Б Ж ческая $\overline{\mathbf{C}}$ Α Е P Mg Fe ценность уры И Завтрак 94 20/1 Салат из отв.свек. 60 0.76 4.94 12,2 0 0.88 0 0 14.8 0 0 0.56 и раст. масла 4/9 19,2 17,4 34,8 368 23,2 1,8 200 0 1.4 0 0 0 0 Плов из мяса кур 4/10 200 0,3 0 71 0 50.08 0 7,44 0.18 Компот из кураги 18,4 0 и изюма. 60 5.28 0.96 26.72 139 0.14 28 3.12 Хлеб 0 0 0 25,54 23,3 92,12 672 0,14 52,36 73,44 5,66 Итого 0 0 0

Четвертый день Четверг Вторая неделя No Масса Пищевые вещества Наименование Энергети Витамины Минеральные вещества рецепт блюда порци Б Ж V ческая B1 C A Е Ca P Mg Fe уры ценность И Завтрак 21/1 Салат из 60 0.8 5.9 4,4 73 0.02 4,51 18,18 0.63 0 0 0 отв.свеклы и морк. с раст маслом 3/3 150 3,0 6,0 19,0 150 0,16 22,0 0,27 76,0 111,44 38,07 1,0 Картофельное 0 пюре 22,98 374/04 Рыба, тушёная в 80 20,2 9,5 4,6 184 0,12 1,03 0,8 0 0 0 0 томате с овощами Хлеб 60 5,28 0,96 26,72 139 0,14 0 0 0 28 3,12 2/10 Компот из яблок и 200 0.3 0 18,5 71 50.06 6.03 0,15 изюма 22,36 73,22 Итого 29,58 617 0,44 77.6 0 0.27 151,19 | 111,44 | 38,07 5.7

			В	торая	неделя	Пять	ый ден:	Ь	Пятни	ца						
№	Наименование	Macca	Пищев				Энергети Витамины					Минеральные вещества				
рецепт	блюда	порци	Б	Ж	У	ческая	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe		
уры		И				ценность										
						Завтр	ак									
29/1	Салат из отв.карт.,	60	0,86	6	5,24	79	0,02	0,02	0	0	14,18	0	0	0,5		
	мор.,свек., лука,															
	сол.огур.раст.масл.															
297/04	Каша рисовая	150	4,0	6,0	3,0	229	0	0	0	0	11,0	0	0	1,0		
	рассыпчатая															
5/9	Котлеты из кур	80	17,6	4,3	6,4	184	0	0,3	0	0	33,6	0	0	0		
6/10	Компот из	200	0,5	0	18,3	72	0,01	50,16	0	0	14,48	0	0	0,31		
	сухофруктов															
	Хлеб	60	5,28	0,96	26,72	139	0,14	0	0	0	28	0	0	3,12		
	Итого		28,24	17,26	59,66	703	0,17	50,48	0	0	101,26	0	0	4,93		