

Согласовано

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

«24» 08 2020 г. С.В. Зыков



Утверждаю

Директор МКОУ ООШ с. Мякиши
Н.И. Новокшенова

2020г

Примерное

10 дневное меню

Для учащихся начальной школы

МКОУ ООШ с. Мякиши

Верхошижемского района Кировской области

Сезон осенне-зимний

Первая неделя**Первый день****Понедельник****весенне-летнее**

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Обед														
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
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 изюма	200	0,3	0	18,4	71	0	50,08	0	0	7,44	0	0	0,18
	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**

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
30/1	Сал.из отварн.карт. морк.лук.сол.огур. растит.масл	60	0,84	8,96	5,46	106	0,04	2,52	0	0	11,68	0	0	0,42
520/04	Картофельное пюре	150	3,0	5,0	24,0	159	0,16	30,0	0	0,27	27,0	111,44	38,07	1,0
	Хлеб ржаной	60	5,28	0,96	26,72	139,0	0,07	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
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

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
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

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
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

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
34/1	Сал.из отв.кар.с зел.лук и рас.масл.	60	1,06	5,1	7,44	90	0,04	4,9	0	0	17,82	0	0	0,52
44/3	Каша гречн. рассып. с овощами	150	11,4	9,2	60,8	334	0,4	0,12	0	0	31,8	248,06	0	5,6
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 свеж.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			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

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
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

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
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

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
20/1	Салат из отв.свек. и раст. масла	60	0,76	4,94	12,2	94	0	0,88	0	0	14,8	0	0	0,56
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 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			25,54	23,3	92,12	672	0,14	52,36	0	0	73,44	0	0	5,66

Вторая неделя Четвёртый день Четверг

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
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

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
29/1	Салат из отв. карт. мор., свеклы, лука, сол.огур.раст.масл.	60	0,86	6	5,24	79	0,02	0,02	0	0	14,18	0	0	0,5
297/04	Каша гречневая рассып. с овощами	150	4,0	6,0	39,0	229	0	0	0	0	11,0	0	0	1,0
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 сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	0,01	50,16	0	0	14,48	0	0	0,31
	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 неделя			Первый день				Понедельник				осенне-зимнее			
№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
3/1	Салат из белокоч. капусты с растит. маслом	60	1,2	3,0	7,2	57,6	0,02	33,8	0,6	0	27,8	0	0	0,34
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 кураги	200	0,3	0	18,4	71	0	50,08	0	0	7,44	0	0	0,18
	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

Первая неделя			Второй день				Вторник							
№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
5/1	Сал.из белок. кап.с морк.и раст.масл.	60	1	3,98	5,92	63	0,02	22,54	0	0	28,06	0	0	0,38
520/04	Картофельное пюре	150	3,0	6,0	19,0	150	0,16	22,0	0	0,27	76,0	111,44	38,07	1,0
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 изюма	200	0,3	0	18,5	71	0	50,06	0	0	6,03	0	0	0,15
	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 неделя**Третий день****Среда**

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
10/1	Салат из моркови с растит. маслом	60	0,68	3,96	6,58	64	0,04	2,64	0	0	14,38	0	0	2,64
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	150	4,0	6,0	3,0	229	0	0	0	0	11,0	0	0	1,0
5/10	Компот 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			25,56	26,62	62,6	737	0,24	53,28	0	0	87,42	0	0	9,39

Первая неделя**Четвертый день****Четверг**

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
3/1	Салат из белок. капусты с растит. маслом	60	0,98	3,96	6,44	65	0,02	24,26	0	0	27,8	0	0	0,34
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 сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	0,01	50,16	0	0	14,48	0	0	0,31
	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

			Первая неделя			Пятый день					Пятница			
№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
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			32,14	2,36	120,56	817	0,62	7,17	30,33	0,52	95,64	353,07	15,11	11,2

Вторая неделя**Первый день****Понедельник**

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
20/1	Салат из отв. свек. и раст. масла	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	0,16	22,0	0	0,27	76,0	111,44	38,07	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	Компот 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	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 неделя**Второй день****Вторник**

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
9/1	Сал.из капусты с яблок., морк. и раст. маслом	60	0,94	3	5,92	50,4	0,02	22,68	0	0	26,98	0	0	0,44
297/04	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,7	10,0	28,5	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	Компот из чернос. 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			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				
№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
20/1	Салат из отв.свек. и раст. масла	60	0,76	4,94	12,2	94	0	0,88	0	0	14,8	0	0	0,56
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 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			25,54	23,3	92,12	672	0,14	52,36	0	0	73,44	0	0	5,66

Вторая неделя						Четвертый день				Четверг				
№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
21/1	Салат из отв.свеклы и морк. с раст маслом	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	0,16	22,0	0	0,27	76,0	111,44	38,07	1,0
374/04	Рыба, тушёная в томате с овощами	80	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	22,36	73,22	617	0,44	77,6	0	0,27	151,19	111,44	38,07	5,7

Вторая неделя Пятый день Пятница

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
29/1	Салат из отв.карт., мор.,свек., лука, сол.огур.раст.масл.	60	0,86	6	5,24	79	0,02	0,02	0	0	14,18	0	0	0,5
297/04	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,0	6,0	3,0	229	0	0	0	0	11,0	0	0	1,0
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 сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	0,01	50,16	0	0	14,48	0	0	0,31
	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