



Председатель Правления
Советского райпо
Козмодемьянов В.В.

Согласовано:
Директор
МОУ СОШ с УИОП №1
Иванов А.Л.



Согласовано:
Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Кировской области в Советском районе
/ Зыков С.В.

Согласовано:
Родительский комитет
МОУ СОШ с УИОП №1

Иванова В.М.

Примерное 10 дневное меню
обучающихся в средней общеобразовательной школе
Сезон : осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

День 1
Неделя - первая
Сезон – осенне-зимний
Возрастная категория- 7-11 лет

№ Рецеп туры год	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	
ЗАВТРАК (горячее питание для 1 смены)														
43/04	Салат из свежей капусты	60	1,3	3,4	7,4	65	0,02	0,02	10	12	0,2	-	-	
393/97	Сосиски отварные с соусом	60/50	8,55	17,43	2,28	200,7	-	-	-	220	36	4	-	
469/94	Макаронные изделия отварные	150	3	5	36	211	0,06	-	0,4	64	200	1	10,5	
702/97	Компот из изюма	200	0,6	-	23,3	96	0,02	2	-	0,9	1,2	0,9	3	
	Хлеб ржаной	30	3,8	0,4	24,8	113	0,06	-	-	0,8	10	0,6	6	
ИТОГО:			17,25	26,23	93,78	685,7	0,16	2,02	10,4	297,7	247,4	6,5	19,5	

День 2
Неделя - первая
Сезон – осенне-зимний
Возрастная категория- 7-11 лет

№ Рецеп туры год	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	
ЗАВТРАК (горячее питание для 1 смены)														
71/97	Салат из моркови с яблоком	60	0,8	3,2	6,8	52,4	0,02	0,02	18,8	22,07	0,3	-	-	
423/94	Тефтели с рисом и соусом	80/50	12,13	14,66	17,33	252	0,021	3	-	96	35	-	-	
463/94	Каша гречневая	150	6	10	28	222	0,14	-	-	18,22	17	3	-	
585/94	Компот и св яблок	200	0,4		27,1	104	0,7	10	0,2		1,2	0,9	3	
	Хлеб ржаной	30	3,8	0,4	24,8	113	0,06	-	-	0,8	10	0,6	6	

ИТОГО:	23,13	28,26	104,03	743,4	0,941	13,02	19	137,0 9	63,5	4,5	9	
---------------	--------------	--------------	---------------	--------------	--------------	--------------	-----------	--------------------	-------------	------------	----------	--

День 3

Неделя - первая

Сезон – осенне-зимний

Возрастная категория- 7-11 лет

№ Рецеп туры год	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	
ЗАВТРАК (горячее питание для 1 смены)														
309/94	Котлета рыбная из горбуши	75	12,6	5	8,9	131	0,06	0,7	0,3	1,5	15	1,3	26	
409/06	Пюре картофельное	150	1,4	2,2	10,5	67,5	0,07	0,5	0,02	0,9	11,5	0,6	15,1	
к/к	Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37	-	-	-	1	1	-	-	
к/к	Помидоры свежие порционно	25	0,0	0,0	1	7	-	8	-	87	4	-	-	
1008/0 6	Напиток апель/лимон	200	0,0	0,0	26,0	100	-	13	-	44	8	-	-	
	Хлеб ржаной	30	3,8	0,4	24,8	113	0,06	-	-	0,8	10	0,6	6	
ИТОГО:			17,8	11,8	71,2	455,5	0,19	22,2	0,32	135,2	49,5	2,5	47,1	

День 4

Неделя - первая

Сезон – осенне-зимний

Возрастная категория- 7-11 лет

№ Рецеп туры год	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	
ЗАВТРАК (горячее питание для 1 смены)														
59/97	Салат картофельный	55	1	5	4,2	65	0,02	15,2	-	1,1	51	1,2	16	
719/94	Котлета куриная с соусом	75/50	17,6	4,3	6,4	184	0,02	12,6	-		30	1,0	-	
465/94	Рис отварной	150	2,4	3	18	131	0,1	7	0,08	0,6	34	44	2,4	
702/94	Компот из кураги	200	0,46	0,1	33,12	136	0,032		0,016		6,6	0,6	-	
	Хлеб ржаной	30	3,8	0,4	24,8	113	0,06	-	-	0,8	10	0,6	6	

ИТОГО:	25,26	12,8	86,65	629	0,232	34,8	0,096	2,5	131,6	47,4	24,4		
---------------	--------------	-------------	--------------	------------	--------------	-------------	--------------	------------	--------------	-------------	-------------	--	--

День 5
Неделя - первая
Сезон – осенне-зимний
Возрастная категория- 7-11 лет

№ Рецеп туры год	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	
ЗАВТРАК (горячее питание для 1 смены)														
394/94	Жаркое по-домашнему из говядины	200	7,9	10	24	217,6	0,1	7	0,08	0,6	34	44	2,4	
к/к	Огурцы свежие порционно	10	0	0	0,0	0,2	-	-	-	-	-	-	-	
642/94	Какао	200	3,8	3,9	24,8	147,7	0,02	0,03	2,6	240	0,1	-	-	
	Хлеб ржаной	30	3,8	0,4	24,8	113	0,06	-	-	0,8	10	0,6	6	
ИТОГО:			15,5	14,3	73,6	478,5	0,18	7,03	2,68	241,4	44,1	44,6	8,4	

День 1
Неделя - вторая
Сезон – осенне-зимний
Возрастная категория- 7-11 лет

№ Рецеп туры год	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	
ЗАВТРАК (горячее питание для 1 смены)														
403/04	Плов из свинины	250	18,2	18,9	44,7	425	0,42	0,27	0,55	164,5	1,06			
к/к	Помидоры свежие порционно	30	0,0	0,0	1	7	-	8	-	87	4	-	-	
588/94	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	23,3	96	0,02	2	-	0,9	1,2	0,9	3	

	Хлеб ржаной	30	3,8	0,4	24,8	113	0,06	-	-	0,8	10	0,6	6	
ИТОГО:			22,6	19,3	93,8	641	0,5	10,27	0,55	253,2	16,26	1,5	9	

День 2

Неделя - вторая

Сезон – осенне-зимний

Возрастная категория- 7-11 лет

№ Рецеп туры год	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	
ЗАВТРАК (горячее питание для 1 смены)														
40/01	Салат «Витаминный»	60	1,2	3,6	8,3	71	0,02	0,2	18,9	22,07	0,3			
472/94	Биточек особый с соусом	65/50	11,2	15,73	14,3	244	0,06	0,7	0,3	1,5	15	1,3	26	
469/94	Макаронные изделия отварные	150	3	5	36	211	0,06	-	0,4	64	200	1	10,5	
702/97	Компот из изюма	200	0,6	-	23,3	96	0,02	2	-	0,9	1,2	0,9	3	
	Хлеб ржаной	30	3,8	0,4	24,8	113	0,06	-	-	0,8	10	0,6	6	
ИТОГО:			19,8	24,73	106,7	735	0,22	2,9	19,6	89,27	226,5	3,8	45,5	

День 3

Неделя - вторая

Сезон – осенне-зимний

Возрастная категория- 7-11 лет

№ Рецеп туры год	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	
ЗАВТРАК (горячее питание для 1 смены)														
324/94	Тефтели рыбные из горбуши	75/50	11,4	9,5	12,5	157	0,06	-	-	1,3	32	0,6	16	
409/06	Пюре картофельное	150	1,4	2,2	10,5	67,5	0,07	0,5	0,02	0,9	11,5	0,6	15,1	
к/к	Огурцы свежие порционно	45	0,0	0,0	2,25	9	-	-	-	-	-	-	-	
к/к	Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37	-	-	-	1	1	-	-	
585/94	Компот и св яблок	200	0,4		27,1	104	0,7	10	0,2		1,2	0,9	3	

	Хлеб ржаной	30	3,8	0,4	24,8	113	0,06	-	-	0,8	10	0,6	6	
ИТОГО:			17	16,3	77,15	487,5	0,89	10,5	0,22-	4	55,7	2,7	40,1	

День 4

Неделя - вторая

Сезон – осенне-зимний

Возрастная категория- 7-11 лет

№ Рецеп туры год	Приём пищи Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	
ЗАВТРАК (горячее питание для 1 смены)														
64/03	Салат из свеклы с сыром	65	3,8	5,9	4,8	87,5	-	44,4	6	-	142	16,2	-	
620/06	Фрикадельки из говядины в соусе	55/50	11	13	14	220	0,021	3	-	96	35	-	-	
463/94	Каша гречневая	150	6	10	28	222	0,14	-	-	18,22	17	3	-	
591/94	Кисель п/я	200	0,0	0,0	30,6	119	0,1		23	8	1,2	-	-	
	Хлеб ржаной	30	3,8	0,4	24,8	113	0,06	-	-	0,8	10	0,6	6	
ИТОГО:			24,6	29,3	102,2	761,5	0,321	47,4	29	123,0	205,2	19,8	6	

День 5

Неделя - вторая

Сезон – осенне-зимний

Возрастная категория- 7-11 лет

№ Рецеп туры год	Приём пищи Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	
ЗАВТРАК (горячее питание для 1 смены)														
439/94	Зрара ленивая с соусом	70/50	19,8	9,6	-	167,3	0,07	2,3	0,03	0,4	20,4	0,8	13	
14/01	Овощи тушеные	200	0,54	5,06	2,24	69	0,02	0,02	18	22	0,3			
к/к	Помидоры свежие порционно	30	0,0	0,0	1	7	-	8	-	87	4	-	-	

762/97	Коф напиток	200	1,3	1,4	18,4	93	0,01	-	-	-	3	0,3	-	
	Хлеб ржаной	30	3,8	0,4	24,8	113	0,06	-	-	0,8	10	0,6	6	
ИТОГО:			25,44	16,46	46,44	449,3	0,16	10,32	18,03	110,2	37,7	1,7	19	