

Согласовано *Зина. Михайловна*  
 Руководитель Территориального  
 отдела Управления Роспотребнадзора  
 по Кировской области в Слободском районе  
 С.А. Чеглаков

Утверждаю  
 Директор МКОУ ОШИ ООО д.Гурёнки  
 Белохолуницкого района  
 Кировской области  
 А.А. Зырянов

(ф.и.о.)

(ф.и.о.)

Примерное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов на 2020-2021 учебный год

меню с 7 до 11 лет, сезон: осень - зима



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)					Рецепт №
		Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe	
<b>I неделя</b>											
<b>понедельник</b>											
<b>Завтрак</b>											
Салат из свежей капусты с маслом	60	1,2	3,0	7,2	57,6	33,8	0,6	151,8	463,8	0,6	62-1997г
Сосиски отварные	100	12,0	24,0	2,0	266,0	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0	393-1997г
Макаронные отварные	150	3,0	5,0	36,0	211,0	0,0	0,0	64,0	200,0	1,0	469-1994г
Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	0,0	0,0	32,0	16,00	1,0	702-1997г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
<b>итого</b>		<b>20,2</b>	<b>32,0</b>	<b>103,2</b>	<b>785,6</b>	<b>33,8</b>	<b>0,6</b>	<b>523,8</b>	<b>727,8</b>	<b>6,6</b>	
<b>вторник</b>											
<b>Завтрак</b>											
Салат из свежей моркови с маслом	60	0,6	3,0	3,6	67,2	4,8	2,4	103,2	26,4	0,6	71-1997г
Тефтели в соусе	80/40	11,5	10,2	10,0	230,0	3,0	0,0	96,0	35,0	0,0	423-1994г
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0	463-1994г
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	628-1994
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
<b>итого</b>		<b>22,30</b>	<b>23,20</b>	<b>91,60</b>	<b>719,20</b>	<b>10,80</b>	<b>2,40</b>	<b>425,20</b>	<b>96,20</b>	<b>3,90</b>	
<b>среда</b>											
<b>Завтрак</b>											
Котлета рыбная	80	3,2	6,4	14,4	129,6	0,0	0,0	59,2	36,8	0,0	324-1994г
Картофельное пюре	150	3,0	6,0	19,0	150,0	22,0	0,0	667,0	76,0	1,0	472-1994г
Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	22-1994г
Помидоры свежие порционно	30	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0	
Какао с молоком	200	3,6	4,0	16,0	160,0	0,2	0,0	44,0	126,0	1,0	642-1994г
Багон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0	
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
<b>итого</b>		<b>15,8</b>	<b>21,6</b>	<b>93,4</b>	<b>694,6</b>	<b>30,2</b>	<b>0,0</b>	<b>939,2</b>	<b>259,8</b>	<b>2,0</b>	
<b>четверг</b>											
<b>Завтрак</b>											
Салат из свеклы с растительным	60	0,80	4,40	4,60	63,60	7,60	0,00	61,92	141,00	1,02	29-1994г
Зразы ленивые	80	10,00	15,40	9,70	245,90	4,40	0,06	599,04	70,00	1,10	Киров.лаб
Рис отварной	150	4,00	6,00	39,00	229,00	0,00	0,00	55,00	11,00	1,00	465-1994г
Компот из кураги	200	1,00	0,00	31,00	123,00	1,00	1,00	36,00	32,00	1,00	702-1997г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
<b>итого</b>		<b>19,80</b>	<b>25,80</b>	<b>114,30</b>	<b>803,50</b>	<b>13,00</b>	<b>1,06</b>	<b>746,04</b>	<b>266,00</b>	<b>4,12</b>	
<b>пятница</b>											
<b>Завтрак</b>											
Салат из свежих огурцов с маслом	60	0,0	7,2	0,0	64,8	0,0	0,0	0,0	2,2	0,0	36-1994г
Котлета рубленая из говядины	80	11,4	12,6	12,6	214,9	3,4	0,0	101,7	37,3	1,0	414-1994г
Капуста тушеная	150	4,0	5,0	15,0	116,0	80,0	0,0	369,0	93,0	1,0	482-1994г
Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	22-1997г
Кофейный напиток	200	3,2	3,0	24,0	128,0	0,6	5,0	0,0	121,0	0,5	762-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
<b>итого</b>		<b>22,6</b>	<b>32,0</b>	<b>81,6</b>	<b>702,7</b>	<b>84,0</b>	<b>5,0</b>	<b>527,7</b>	<b>266,5</b>	<b>2,5</b>	

Результаты анализа 1-4 кв.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)					Рецепт №
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe	
<b>2 неделя</b>											
<b>понедельник</b>											
<b>Завтрак</b>											
Салат из свеклы с сыром с маслом растительным	60	3,0	11,4	4,2	106,8	0,0	4,8	139,8	108,6	0,6	29-1994г
Тефтели в соусе	80/40	11,5	10,2	10,0	230,0	3,0	0,0	96,0	35,0	0,0	423-1994г
Макаронные отварные	150	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0	469-1994г
Чай с лимоном	200/7	0,10	0,00	13,00	61,60	1,00	1,00	36,00	13,00	1,00	628-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
<b>итого</b>		<b>22,6</b>	<b>27,6</b>	<b>96,2</b>	<b>769,4</b>	<b>4,0</b>	<b>5,8</b>	<b>382,8</b>	<b>179,6</b>	<b>2,6</b>	
<b>вторник</b>											
<b>Завтрак</b>											
Салат из свежей капусты с маслом растительным	60	1,2	3,0	7,2	57,6	33,8	0,6	151,8	463,8	0,6	62-1997г
Биточек рубленый из говядины	80	11,6	10,8	4,6	225,0	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0	416-1994г
Рис отварной	150	14,0	6,0	31,0	223,0	0,0	0,0	440,0	65,0	4,0	465-1994г
Какао с молоком	200	3,6	4,0	16,0	114,0	0,2	0,0	44,0	126,0	1,0	642-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
<b>итого</b>		<b>34,4</b>	<b>23,8</b>	<b>88,8</b>	<b>761,6</b>	<b>34,0</b>	<b>0,6</b>	<b>749,4</b>	<b>1181,1</b>	<b>5,6</b>	
<b>среда</b>											
<b>Завтрак</b>											
Котлета рыбная	100	11,8	8,4	5,0	168,0	10,0	0,1	0,0	32,0	1,2	324-1994г
Картофельное пюре	150	3,0	5,0	24,0	159,0	30,0	0,0	853,0	27,0	1,0	472-1994г
Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	22-1997г
Помидоры свежие порционно	30	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0	
Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0	585-1994г
Батон	50	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0	
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
<b>итого</b>		<b>20,8</b>	<b>18,6</b>	<b>101,0</b>	<b>691,0</b>	<b>55,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1134,0</b>	<b>87,0</b>	<b>3,2</b>	
<b>четверг</b>											
<b>Завтрак</b>											
Салат из свежей моркови с маслом растительным	60	0,6	3,0	3,6	67,2	4,8	2,4	103,2	26,4	0,6	71-1997г
Печень тушеная в соусе	80/70	20,4	17,9	8,0	282,0	4,7	0,1	1,0	33,0	4,6	408-1994г
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,7	10,0	28,5	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0	463-1994г
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	628-1994
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
<b>итого</b>		<b>31,9</b>	<b>30,9</b>	<b>90,1</b>	<b>771,2</b>	<b>12,5</b>	<b>2,5</b>	<b>330,2</b>	<b>94,2</b>	<b>8,5</b>	
<b>пятница</b>											
<b>Завтрак</b>											
Котлета рубленая из говядины	80	11,4	12,6	12,6	214,9	3,4	0,0	101,7	37,3	1,0	414-1994г
Рагу из овощей	150	3,0	7,2	16,0	156,8	18,9	28,0	444,0	49,0	2,0	215-1994г
Огурец свежий к гарниру	30	0,0	0,0	1,0	4,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0	
Кофейный напиток	200	3,2	3,0	24,0	128,0	0,6	5,0	0,0	121,0	0,5	762-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0	
<b>итого</b>		<b>23,6</b>	<b>23,8</b>	<b>96,6</b>	<b>714,7</b>	<b>25,9</b>	<b>33,0</b>	<b>668,7</b>	<b>230,3</b>	<b>3,5</b>	

Весна - лето 1-4 лет

меню с 7 до 11 лет, сезон: весна - лето											
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(к кал)	витамины, микроэлементы (мг)					Рецепт №
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe	
<b>1 неделя</b>											
<b>понедельник</b>											
<b>Завтрак</b>											
Салат из квашен. капусты маслом раст.	60	1,2	3,0	4,2	48,6	16,2	0,0	105,6	29,4	0,6	64-1997г
Сосиски отварные	100	12,0	24,0	2,0	266,0	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0	393-1997г
Макаронны отварные	150	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0	469-1994г
Чай с лимоном	200/7	0,10	0,00	13,00	61,60	1,00	1,00	36,00	13,00	1,00	628-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
<b>итого</b>		<b>21,3</b>	<b>33,0</b>	<b>88,2</b>	<b>747,2</b>	<b>17,2</b>	<b>1,0</b>	<b>472,6</b>	<b>101,4</b>	<b>6,6</b>	
<b>вторник</b>											
<b>Завтрак</b>											
Огурец свежий к гарниру	50	0,0	0,0	1,0	6,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0	
Тефтели в соусе	80/40	11,5	10,2	10,1	230,0	3,0	0,0	96,0	35,0	0,0	423-1994г
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0	463-1994г
Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0	585-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
<b>итого</b>		<b>21,5</b>	<b>20,2</b>	<b>97,1</b>	<b>709,0</b>	<b>13,0</b>	<b>0,0</b>	<b>476,0</b>	<b>78,0</b>	<b>4,0</b>	
<b>среда</b>											
<b>Завтрак</b>											
Котлета рыбная	100	11,8	8,4	5,0	168,0	10,0	0,1	0,0	32,0	1,2	324-1994г
Картофельное пюре	150	3,0	6,0	19,0	150,0	22,0	0,0	667,0	76,0	1,0	472-1994г
Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	22-1997г
Помидоры свежие порционно	30	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0	
Какао с молоком	200	3,6	4,0	16,0	114,0	0,2	0,0	44,0	126,0	1,0	642-1994г
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0	
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
<b>итого</b>		<b>24,4</b>	<b>23,6</b>	<b>84,0</b>	<b>687,0</b>	<b>40,2</b>	<b>0,1</b>	<b>880,0</b>	<b>255,0</b>	<b>3,2</b>	
<b>четверг</b>											
<b>Завтрак</b>											
Зразы ленивые	80	10,00	15,40	9,70	245,90	4,40	0,06	599,04	70,00	1,10	Киров.лаб.
Рис отварной	150	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0	465-1994г
Масло сливочное	5	0,0	4,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,5	0,5	0,0	22-1997г
Зеленый горошек к гарниру	30	1,0	0,0	1,0	8,0	2,0	0,0	20,0	4,0	0,0	
Компот из кураги	200	1,0	0,0	31,0	123,0	1,0	1,0	36,0	32,0	1,0	702-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
<b>итого</b>		<b>20,0</b>	<b>25,4</b>	<b>110,7</b>	<b>784,9</b>	<b>7,4</b>	<b>1,1</b>	<b>766,5</b>	<b>129,5</b>	<b>3,1</b>	
<b>пятница</b>											
<b>Завтрак</b>											
Салат из свеклы с сыром с маслом	60	3,0	11,4	4,2	106,8	0,0	4,8	139,8	108,6	0,6	29-1994г
Котлета рубленая из говядины	80	11,4	12,6	12,6	214,9	3,4	0,0	101,7	37,3	1,0	414-1994г
Капуста тушеная	150	4,0	5,0	15,0	116,0	80,0	0,0	369,0	93,0	1,0	482-1994г
Чай с лимоном	200/7	0,10	0,00	13,00	61,60	1,00	1,00	36,00	13,00	1,00	628-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0	
<b>итого</b>		<b>24,5</b>	<b>30,0</b>	<b>87,8</b>	<b>710,3</b>	<b>84,4</b>	<b>5,8</b>	<b>727,5</b>	<b>267,9</b>	<b>3,6</b>	

Весна - лето

1-4 кл

Прием пищи, наименование блюда												
2 неделя	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)					Рецепт №	
понедельник		Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe		
<b>Завтрак</b>												
Зеленый горошек к гарниру	30	1,0	0,0	1,0	8,0	2,0	0,0	20,0	4,0	0,0		
Рыба запеченая	80	15,3	5,3	0,0	111,2	12,0	0,1	18,0	30,0	1,0	310-1994г	
Макароны отварные	150	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0	469-1994г	
Кисель п/я	200	0,0	0,0	34,0	129,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	591-1994г	
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0		
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0		
<b>итого</b>		<b>26,3</b>	<b>12,3</b>	<b>117,0</b>	<b>688,2</b>	<b>14,0</b>	<b>0,1</b>	<b>175,0</b>	<b>62,0</b>	<b>2,0</b>		
<b>вторник</b>												
<b>Завтрак</b>												
Салат из квашен. капусты с яблоками с масл. раст	60	0,6	3,0	4,8	50,4	15,6	0,0	111,0	27,6	0,6	64-1997г	
Биточек рубленый из говядины	80	13,9	12,8	14,9	232,5	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0	416-1994г	
Рис отварной	150	14,0	6,0	31,0	223,0	0,0	0,0	440,0	65,0	4,0	465-1994г	
Кофейный напиток	200	3,2	3,0	24,0	128,0	0,6	5,0	0,0	121,0	0,5	762-1994г	
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0		
<b>итого</b>		<b>35,7</b>	<b>24,8</b>	<b>104,7</b>	<b>775,9</b>	<b>16,2</b>	<b>5,0</b>	<b>664,6</b>	<b>739,9</b>	<b>5,1</b>		
<b>среда</b>												
<b>Завтрак</b>												
Котлета рыбная	100	11,8	8,4	5,0	168,0	10,0	0,1	0,0	32,0	1,2	324-1994г	
Картофельное пюре	150	3,00	5,00	24,00	159,00	30,00	0,00	853,00	27,00	1,00	472-1994г	
Масло сливочное	5	0,00	4,20	0,00	37,00	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00		
Помидоры свежие порционно	30	0,00	0,00	1,00	7,00	8,00	0,00	87,00	4,00	0,00		
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	628-1994	
Батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	25,00	4,00	0,00		
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	0,00	30,00	142,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00		
<b>итого</b>		<b>21,00</b>	<b>18,60</b>	<b>93,00</b>	<b>640,00</b>	<b>51,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1022,00</b>	<b>85,80</b>	<b>2,50</b>		
<b>четверг</b>												
<b>Завтрак</b>												
Салат из свеклы с сыром с маслом растительным	60	3,0	11,4	4,2	106,8	0,0	4,8	139,8	108,6	0,6	29-1994г	
Жаркое по-домашнему	80/120	13,2	13,3	29,0	335,0	0,0	29,0	808,0	25,0	1,0	394-1994г	
Компот из фруктов	200	2,0	0,0	27,0	111,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	585-1994г	
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0		
Батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	25,00	4,00	0,00		
<b>итого</b>		<b>24,2</b>	<b>25,7</b>	<b>103,2</b>	<b>763,8</b>	<b>0,0</b>	<b>33,8</b>	<b>1029,8</b>	<b>149,6</b>	<b>1,6</b>		
<b>пятница</b>												
<b>Завтрак</b>												
Печень тушенная в соусе	80/70	20,4	17,9	8,0	282,0	4,7	0,1	1,0	33,0	4,6	408-1994г	
Рагу из овощей	150	3,0	6,0	16,0	132,0	3,0	28,0	444,0	49,0	2,0	215-1994г	
Огурец свежий к гарниру	30	0,0	0,0	1,0	4,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0		
Какао с молоком	200	3,6	4,0	16,0	114,0	0,2	0,0	44,0	126,0	1,0	642-1994г	
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0		
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0		
<b>итого</b>		<b>33,0</b>	<b>28,9</b>	<b>84,0</b>	<b>743,0</b>	<b>10,9</b>	<b>28,1</b>	<b>612,0</b>	<b>231,0</b>	<b>7,6</b>		