

Согласовано.

Начальник территориального отдела  
управления Федеральной службы по надзору  
в сфере защиты прав потребителей и благополучия  
человека по Кировской области в Котельничском районе

\_\_\_\_\_ И.Н.Федяева

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.

Согласовано.

Председатель родительского комитета  
КОГОбУ СШ с.Сорвижи  
Арбажского района

\_\_\_\_\_

Утверждаю.

Директор КОГОбУ СШ с.Сорвижи  
Арбажского района

\_\_\_\_\_ О.П.Чикишева

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.

**МЕНЮ питания учащихся КОГОбУ СШ с. Сорвижи  
Арбажского района для учащихся 1-4 классов (от 7 до 11 лет)**

## Примерное меню завтраков

меню с 7 до 11 лет, сезон: осень - зима										
	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe
<b><u>1 неделя</u></b>										
<b><u>понедельник</u></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
Сосиски отварные	100	12,0	24,0	2,0	266,0	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0
Макароны отварные	150	3,0	5,0	36,0	211,0	0,0	0,0	64,0	200,0	1,0
Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	0,0	0,0	32,0	16,0	1,0
Булочка «Оздоровительная»	25	2,0	1,0	12,0	60,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0
<b>итого</b>		<b>18,2</b>	<b>33,0</b>	<b>85,2</b>	<b>703,6</b>	<b>33,8</b>	<b>0,6</b>	<b>490,8</b>	<b>719,8</b>	<b>6,6</b>
<b><u>вторник</u></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
Тефтели в соусе	60/50	9,1	11,0	13,0	189,0	3,0	0,0	96,0	35,0	0,0
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0
Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0
Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0

<b>итого</b>		<b>17,70</b>	<b>24,00</b>	<b>87,60</b>	<b>658,20</b>	<b>14,80</b>	<b>2,40</b>	<b>509,20</b>	<b>91,40</b>	<b>4,60</b>
<b><u>среда</u></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
Картофельное пюре	150	3,0	6,0	19,0	150,0	22,0	0,0	667,0	76,0	1,0
Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
Помидоры свежие порционно	30	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0
Напиток из апельсинов	200	0,0	0,0	26,0	100,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
<b>итого</b>		<b>12,2</b>	<b>17,6</b>	<b>103,4</b>	<b>634,6</b>	<b>43,0</b>	<b>0,0</b>	<b>939,2</b>	<b>141,8</b>	<b>1,0</b>
<b><u>четверг</u></b>										
<b>завтрак</b>										
Редис со свежими огурцами маслом растительн.	60	0,72	7,56	1,08	64,00	5,40	0,00	61,92	12,96	0,36
Котлета рубленая из птицы	80	17,60	4,30	6,40	184,00	0,00	0,00	599,04	33,60	0,00
Рис отварной	150	4,00	6,00	39,00	229,00	0,00	0,00	55,00	11,00	1,00
Компот из кураги	200	1,00	0,00	31,00	123,00	1,00	1,00	36,00	32,00	1,00
Булочка «Оздоровительная»	50	4,00	2,00	24,00	120,00	0,00	0,00	46,00	8,00	0,00
<b>итого</b>		<b>27,32</b>	<b>19,86</b>	<b>101,48</b>	<b>720,00</b>	<b>6,40</b>	<b>1,00</b>	<b>736,04</b>	<b>97,56</b>	<b>2,36</b>









меню с 7 до 11 лет, сезон: весна - лето										
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe
<b><u>1 неделя</u></b>										
<b><u>понедельник</u></b>										
<b>завтрак</b>										
Салат из квашен. капусты зел. луком, маслом раст.	60	1,2	3,0	4,2	48,6	16,2	0,0	105,6	29,4	0,6
Сосиски отварные	100	12,0	24,0	2,0	266,0	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0
Макароны отварные	150	3,0	5,0	36,0	211,0	0,0	0,0	64,0	200,0	1,0
Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	0,0	0,0	32,0	16,0	1,0
Булочка «Оздоровительная»	25	2,0	1,0	12,0	60,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0
<b>итого</b>		<b>18,2</b>	<b>33,0</b>	<b>82,2</b>	<b>694,6</b>	<b>16,2</b>	<b>0,0</b>	<b>444,6</b>	<b>285,4</b>	<b>6,6</b>
<b><u>вторник</u></b>										
<b>завтрак</b>										
Салат из морск.капусты с яйцом с маслом раст.	60	3,0	9,0	0,0	91,0	0,0	0,0	28,0	11,0	1,0



Тефтели в соусе	60/50	9,1	11,0	13,0	189,0	3,0	0,0	96,0	35,0	0,0
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0
Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0
Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
<b>итого</b>		<b>20,1</b>	<b>30,0</b>	<b>84,0</b>	<b>682,0</b>	<b>10,0</b>	<b>0,0</b>	<b>434,0</b>	<b>76,0</b>	<b>5,0</b>
<b><u>среда</u></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
Картофельное пюре	150	3,0	6,0	19,0	150,0	22,0	0,0	667,0	76,0	1,0
Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
Помидоры свежие порционно	30	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0
Напиток из апельсинов	200	0,0	0,0	26,0	100,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
<b>итого</b>		<b>12,2</b>	<b>17,6</b>	<b>103,4</b>	<b>634,6</b>	<b>43,0</b>	<b>0,0</b>	<b>939,2</b>	<b>141,8</b>	<b>1,0</b>
<b><u>четверг</u></b>										
<b>завтрак</b>										
Котлета рубленая из птицы	80	17,6	4,3	6,4	184,0	0,0	0,0	599,0	33,6	0,0
Рис отварной	150	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0



<b><u>2 неделя</u></b>	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(к кал)	витамины,микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe
<b><u>понедельник</u></b>										
<b>завтрак</b>										
Салат из свеклы с сыром с масл. раст.	60	3,0	11,4	4,2	106,8	0,0	4,8	139,8	108,6	0,6
Котлета Рябушка (из птицы)	80	5,0	7,0	15,0	148,0	1,0	0,0	18,0	7,0	0,0
Макароны отварные	150	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0
Напиток лимонный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	6,0	0,0	27,0	7,0	0,0
Булочка «Оздоровительная»	50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0
<b>итого</b>		<b>16,0</b>	<b>26,4</b>	<b>106,2</b>	<b>699,8</b>	<b>7,0</b>	<b>4,8</b>	<b>285,8</b>	<b>141,6</b>	<b>1,6</b>
<b><u>вторник</u></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
Биточек рубленый из говядины	80	13,9	12,8	14,9	232,5	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0
Рис отварной	150	14,0	6,0	31,0	223,0	0,0	0,0	440,0	65,0	4,0
Напиток из шиповника	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0
Булочка «Оздоровительная»	50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0
<b>итого</b>		<b>32,5</b>	<b>23,8</b>	<b>94,7</b>	<b>701,9</b>	<b>15,6</b>	<b>0,0</b>	<b>655,6</b>	<b>614,9</b>	<b>4,6</b>



