

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа деревни Малый Коньш Кирово-Чепецкого района Кировской области

Утверждаю:

Директор

МКОУ СОШ д. Малый Коньш  
Кирово-Чепецкого района

Р.П. Черанёв

**Примерное 10-дневное меню для питания в МКОУ СОШ д. Малый Коньш, 7-10 лет**

Период: учебный год

| день<br>недел<br>и | Меню                             | Возраст детей - 7-10 лет |       |       |              |  | Минер. вещества, мг |        |        |      |                | Витамины, мг |       |  |  |  |  |
|--------------------|----------------------------------|--------------------------|-------|-------|--------------|--|---------------------|--------|--------|------|----------------|--------------|-------|--|--|--|--|
|                    |                                  | грамм                    | белки | жиры  | углевод<br>ы | энергетиче<br>ская<br>ценность<br>на 1<br>порцию | Ca                  | Mg     | P      | Fe   | B <sub>1</sub> | C            | A     |  |  |  |  |
| Понедельник        | Завтрак                          |                          |       |       |              | <b>544,43</b>                                    |                     |        |        |      |                |              |       |  |  |  |  |
|                    | Коллета рубленая                 | 90                       | 11,67 | 8,67  | 11,78        | 176,57   | 35,00               | 25,70  | 133,10 | 1,20 | 0,08           | 0,12         | 23,00 |  |  |  |  |
|                    | Рожки отварные                   | 150                      | 6,62  | 5,42  | 31,73        | 202,14   | 5,83                | 25,34  | 44,60  | 1,33 | 0,07           | 0,00         | 25,20 |  |  |  |  |
|                    | Чай                              | 200                      | 0,20  | 0,05  | 15,01        | 56,85  | 12,00               | 6,00   | 8,00   | 0,80 | 0,00           | 0,00         | 0,00  |  |  |  |  |
|                    | Хлеб (ражано-пшеничный)          | 40                       | 2,20  | 0,40  | 13,60        | 68,00  | 13,20               | 22,80  | 77,60  | 0,00 | 0,08           | 0,00         | 0,00  |  |  |  |  |
|                    | Салат из св. огурцов и помидоров | 100                      | 0,98  | 6,15  | 3,73         | 74,20  | 18,68               | 16,26  | 34,61  | 0,74 | 0,05           | 16,76        | 0,00  |  |  |  |  |
| вторник            | Завтрак                          |                          |       |       |              | <b>692,10</b>                                    |                     |        |        |      |                |              |       |  |  |  |  |
|                    | Каша пшениная                    | 200/10                   | 8,82  | 13,80 | 1,10         | 338,10   | 92,30               | 128,00 | 26,70  | 1,30 | 0,40           | 1,90         | 71,60 |  |  |  |  |
|                    | Чай                              | 200                      | 0,20  | 0,05  | 15,01        | 56,85  | 12,00               | 6,00   | 8,00   | 0,80 | 0,00           | 0,00         | 0,00  |  |  |  |  |
|                    | Хлеб белый                       | 40                       | 2,46  | 0,86  | 16,70        | 85,80  | 13,20               | 22,80  | 77,60  | 1,80 | 0,01           | 0,00         | 0,00  |  |  |  |  |
|                    | Масло сливочное порционно        | 10                       | 0,01  | 7,25  | 0,14         | 66,20  | 1,00                | 0,00   | 2,00   | 0,00 | 0,00           | 0,00         | 59,00 |  |  |  |  |
|                    | Яблоко                           | 150                      | 0,50  | 0,30  | 21,00        | 78,00  | 16,00               | 26,00  | 11,00  | 2,20 | 0,03           | 10,00        | 0,01  |  |  |  |  |



| Среда                  |        |       |       |       |        |        |        |        |      |      |       |       |
|------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|------|------|-------|-------|
| Завтрак                |        |       |       |       |        |        |        |        |      |      |       |       |
| Каша пшеничная         | 200/10 | 8,82  | 13,80 | 1,10  | 799,00 | 92,30  | 128,00 | 26,70  | 1,30 | 0,40 | 1,90  | 71,60 |
| сыр (порциями)         | 20     | 4,64  | 5,90  | 0,00  | 338,10 | 176,00 | 7,00   | 100,00 | 0,20 | 0,01 | 0,14  | 52,00 |
| Какао                  | 200    | 7,30  | 8,00  | 31,80 | 72,80  | 122,00 | 14,00  | 90,00  | 0,56 | 0,04 | 1,30  | 0,01  |
| Хлеб белый             | 40     | 2,46  | 0,86  | 16,70 | 224,30 | 13,20  | 22,80  | 77,60  | 1,80 | 0,01 | 0,00  | 0,00  |
| яблоко                 | 150    | 0,50  | 0,30  | 21,00 | 85,80  | 16,00  | 26,00  | 11,00  | 2,20 | 0,03 | 10,00 | 0,01  |
| Завтрак                |        |       |       |       |        |        |        |        |      |      |       |       |
| Гуляш                  | 75/100 | 19,72 | 17,89 | 4,76  | 462,30 | 24,36  | 26,01  | 194,69 | 2,32 | 0,17 | 1,28  | 0,00  |
| Рожки отварные         | 150    | 5,52  | 4,52  | 26,45 | 168,20 | 4,86   | 21,12  | 37,17  | 1,11 | 0,06 | 0,00  | 21,00 |
| Сок                    | 200    | 0,20  | 0,05  | 15,01 | 56,85  | 12,00  | 6,00   | 8,00   | 0,80 | 0,00 | 0,00  | 0,00  |
| Хлеб (ржано-пшеничный) | 40     | 2,20  | 0,40  | 13,60 | 68,00  | 13,20  | 22,80  | 77,60  | 0,00 | 0,08 | 0,00  | 0,00  |
| четверг                |        |       |       |       |        |        |        |        |      |      |       |       |
| Завтрак                |        |       |       |       |        |        |        |        |      |      |       |       |
| Оладьи с повидлом      | 200/20 | 15,51 | 24,82 | 83,78 | 753,85 | 193,10 | 37,65  | 237    | 2,20 | 0,60 | 1,07  | 0,20  |
| Чай                    | 200    | 0,20  | 0,05  | 15,01 | 619    | 12,00  | 6,00   | 8,00   | 0,80 | 0,00 | 0,00  | 0,00  |
| Яблоко                 | 150    | 0,50  | 0,30  | 21,00 | 56,85  | 16,00  | 26,00  | 11,00  | 2,20 | 0,03 | 10,00 | 0,01  |
| пятница                |        |       |       |       |        |        |        |        |      |      |       |       |

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа деревни Малый Кобыл Кирово-Чепецкого района Кировской области

Утверждаю:

Директор

МКОУ СОШ д. Малый Кобыл  
Кирово-Чепецкого района  
Р.П. Черанёв

Примерное 10-дневное меню для питания в МКОУ СОШ д. Малый Кобыл, 11-17 лет

Период: учебный год

| Меню                                  | Возраст детей - 11-17 лет |       |       |              |  | Минер. вещества, мг |       |        |      |                | Витамины, мг |       |  |  |  |
|---------------------------------------|---------------------------|-------|-------|--------------|--|---------------------|-------|--------|------|----------------|--------------|-------|--|--|--|
|                                       | Грамм                     | белки | жиры  | углевод<br>ы | энергетиче<br>ская<br>ценность<br>на 1<br>порцию | Ca                  | Mg    | P      | Fe   | B <sub>1</sub> | C            | A     |  |  |  |
| <b>понедельник</b>                    |                           |       |       |              |  |                     |       |        |      |                |              |       |  |  |  |
| <b>Обед</b>                           |                           |       |       |              | <b>916,3</b>                                     |                     |       |        |      |                |              |       |  |  |  |
| Суп гороховый                         | 250                       | 5,49  | 5,28  | 16,33        | 134,75   | 38,08               | 35,30 | 87,18  | 2,03 | 0,23           | 5,81         | 0,00  |  |  |  |
| Рожки отварные                        | 200                       | 6,4   | 0,91  | 34,6         | 172,33   | 0,00                | 28,33 | 176,67 | 3,5  | 0,29           | 0,00         | 0,03  |  |  |  |
| Котлета рубленая                      | 60/60                     | 17,86 | 13,48 | 17,94        | 410,2  | 35,00               | 25,70 | 133,10 | 1,20 | 0,08           | 0,12         | 23,00 |  |  |  |
| Салат из св. огурцов и помидоров      | 100                       | 0,98  | 6,15  | 3,73         | 74,20  | 18,68               | 16,26 | 34,61  | 0,74 | 0,05           | 16,76        | 0,00  |  |  |  |
| Чай                                   | 200                       | 0,20  | 0,05  | 15,01        | 56,85  | 12,00               | 6,00  | 8,00   | 0,80 | 0,00           | 0,00         | 0,00  |  |  |  |
| Хлеб (ржано-пшеничный)                | 40                        | 2,20  | 0,40  | 13,60        | 68,00  | 13,20               | 22,80 | 77,60  | 0,00 | 0,08           | 0,00         | 0,00  |  |  |  |
| <b>Обед</b>                           |                           |       |       |              |  |                     |       |        |      |                |              |       |  |  |  |
| Суп картофельный с рыбой и консервами | 250                       | 8,61  | 8,40  | 14,34        | 167,25   | 45,30               | 47,35 | 176,53 | 1,26 | 0,10           | 9,11         | 15,00 |  |  |  |
| Жаркое по домашнему                   | 300                       | 21,04 | 20,70 | 18,06        | 200,56   | 33,20               | 63,26 | 203,85 | 3,65 | 0,24           | 5,62         | 0,0   |  |  |  |
| Салат из свежих огурцов               | 100                       | 1,41  | 5,08  | 8,65         | 85,90  | 44,67               | 13,16 | 24,71  | 0,54 | 0,02           | 34,95        | 0,00  |  |  |  |
| Компот из сухофруктов                 | 200                       | 0,40  | 0,00  | 29,60        | 124,00   | 25,20               | 19,40 | 39,60  | 0,60 | 0,01           | 0,40         | 0,00  |  |  |  |
| Хлеб (ржано-пшеничный)                | 40                        | 2,20  | 0,40  | 13,60        | 68,00  | 13,20               | 22,80 | 77,60  | 0,00 | 0,08           | 0,00         | 0,00  |  |  |  |
| <b>Вторник</b>                        |                           |       |       |              |  |                     |       |        |      |                |              |       |  |  |  |

| Меню                    | день недели                        | Возраст детей - 11-17 лет |       |       |              |  |        | Минер. вещества, мг |        |      |                |       | Витамины, мг |  |  |  |  |
|-------------------------|------------------------------------|---------------------------|-------|-------|--------------|--|--------|---------------------|--------|------|----------------|-------|--------------|--|--|--|--|
|                         |                                    | грамм                     | белки | жиры  | углевод<br>ы | энергетиче<br>ская<br>ценность<br>на 1<br>порцию | Ca     | Mg                  | P      | Fe   | B <sub>1</sub> | C     | A            |  |  |  |  |
| среда                   | Обед                               |                           |       |       |              | <b>1048,4</b>                                    |        |                     |        |      |                |       |              |  |  |  |  |
|                         | Борщ из свежей капусты со сметаной | 250/10                    | 1,81  | 4,91  | 125,25       | 102,50   | 69     | 27,8                | 189    | 2,2  | 0,05           | 10,29 | 0,00         |  |  |  |  |
|                         | Тертельн (1 вариант)               | 60/60                     | 18,60 | 33    | 25,2         | 469,8  | 96,33  | 47,33               | 235,67 | 2,12 | 0,12           | 1,88  | 85,00        |  |  |  |  |
|                         | Пюре картофельное                  | 200                       | 4,08  | 6,40  | 27,26        | 183  | 49,30  | 37                  | 115,46 | 1,34 | 0,18           | 24,22 | 34           |  |  |  |  |
|                         | Горошек консервированный           | 80                        | 2,20  | 0,80  | 11,70        | 64,60  | 33,60  | 10,40               | 32,80  | 0,28 | 0,02           | 3,84  | 0,00         |  |  |  |  |
|                         | Компот из сухофруктов              | 200                       | 0,40  | 0,00  | 29,60        | 124,00   | 25,20  | 19,40               | 39,60  | 0,60 | 0,01           | 0,40  | 200,00       |  |  |  |  |
| Хлеб (ржано-пшеничный)  | 40                                 | 2,20                      | 0,40  | 13,60 | 68,00        | 13,20  | 22,80  | 77,60               | 0,00   | 0,08 | 0,00           | 0,00  |              |  |  |  |  |
| четверг                 | Обед                               |                           |       |       |              | <b>748,13</b>                                    |        |                     |        |      |                |       |              |  |  |  |  |
|                         | Суп рисовый с мясом                | 250                       | 6,18  | 3,30  | 14,65        | 113,00   | 24,98  | 29,45               | 96,93  | 1,24 | 0,11           | 8,33  | 0,00         |  |  |  |  |
|                         | Рыба припущенная                   | 100                       | 17,54 | 2,38  | 0,31         | 92,50  | 16,88  | 13,00               | 172,00 | 0,71 | 0,09           | 0,35  | 7,50         |  |  |  |  |
|                         | Капуста тушёная                    | 200                       | 6,4   | 0,91  | 34,6         | 172,33   | 0,00   | 28,33               | 176,67 | 3,5  | 0,29           | 0,00  | 0,03         |  |  |  |  |
|                         | Какао                              | 200                       | 7,30  | 8,00  | 31,80        | 224,30   | 122,00 | 14,00               | 90,00  | 0,56 | 0,04           | 1,30  | 0,01         |  |  |  |  |
|                         | Хлеб (ржано-пшеничный)             | 40                        | 2,20  | 0,40  | 13,60        | 68,00  | 13,20  | 22,80               | 77,60  | 0,00 | 0,08           | 0,00  | 0,00         |  |  |  |  |
| Яблоко                  | 150                                | 0,50                      | 0,30  | 21,00 | 78,00        | 16,00  | 26,00  | 11,00               | 2,20   | 0,03 | 10,00          | 0,01  |              |  |  |  |  |
| пятница                 | Обед                               |                           |       |       |              | <b>1137,46</b>                                   |        |                     |        |      |                |       |              |  |  |  |  |
|                         | Суп молочный с вермишелью          | 250                       | 7,19  | 6,51  | 23,55        | 181,50   | 202,03 | 30,18               | 172,48 | 0,64 | 0,11           | 1,14  | 38,25        |  |  |  |  |
|                         | Биточек рубленый                   | 60/60                     | 17,86 | 13,48 | 17,94        | 410,2  | 35,00  | 25,70               | 133,10 | 1,20 | 0,08           | 0,12  | 23,00        |  |  |  |  |
|                         | Греча рассыпчатая                  | 200                       | 9,94  | 7,48  | 47,78        | 307,26   | 17,3   | 90                  | 278    | 5,26 | 0,24           | 0,00  | 0,02         |  |  |  |  |
|                         | Сок                                |                           | 0,00  | 0,00  | 19,60        | 84,60  | 12,00  | 4,00                | 6,00   | 0,60 | 0,00           | 3,00  | 0,00         |  |  |  |  |
|                         | Хлеб (ржано-пшеничный)             | 40                        | 2,20  | 0,40  | 13,60        | 68,00  | 13,20  | 22,80               | 77,60  | 0,00 | 0,08           | 0,00  | 0,00         |  |  |  |  |
| Салат из свежих огурцов | 100                                | 1,41                      | 5,08  | 8,65  | 85,90        | 44,67  | 13,16  | 24,71               | 0,54   | 0,02 | 34,95          | 0,00  |              |  |  |  |  |



| пятница                       |       |       |       |       |        |        |       |        |      |      |       |       |      |
|-------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|------|------|-------|-------|------|
| Горошек консервированный      | 100   | 2,75  | 1,00  | 14,63 | 80,75  | 42,00  | 13,00 | 41,00  | 0,35 | 0,03 | 4,80  | 0,00  | 0,00 |
| Хлеб (ржано-пшеничный)        | 40    | 2,20  | 0,40  | 13,60 | 68,00  | 13,20  | 22,80 | 77,60  | 0,00 | 0,08 | 0,00  | 0,00  | 0,00 |
| <b>Обед</b>                   |       |       |       |       |        |        |       |        |      |      |       |       |      |
| Салат из квашеной капусты     | 100   | 1,41  | 5,08  | 9,02  | 87,40  | 37,37  | 15,16 | 27,61  | 0,51 | 0,03 | 32,45 | 0,00  | 0,00 |
| Суп картофельный с вермишелью | 250   | 7,19  | 6,51  | 23,55 | 181,50 | 202,03 | 30,18 | 172,48 | 0,64 | 0,11 | 1,14  | 38,25 | 0,00 |
| Котлета рубленая              | 60/60 | 17,86 | 13,48 | 17,94 | 410,2  | 35,00  | 25,70 | 133,10 | 1,20 | 0,08 | 0,12  | 23,00 | 0,02 |
| Греча расыпчатая              | 200   | 9,94  | 7,48  | 47,78 | 307,26 | 17,3   | 90    | 278    | 5,26 | 0,24 | 0,00  | 0,00  | 0,00 |
| Чай                           | 200   | 0,20  | 0,05  | 15,01 | 56,85  | 12,00  | 6,00  | 8,00   | 0,80 | 0,00 | 0,00  | 0,00  | 0,00 |
| Хлеб (ржано-пшеничный)        | 40    | 2,20  | 0,40  | 13,60 | 68,00  | 13,20  | 22,80 | 77,60  | 0,00 | 0,08 | 0,00  | 0,00  | 0,00 |

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

- дрожжи йодированные

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептов 1996г, 1997г, 2004г, ТТК.

В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.  
Допускаются замены:

1. Гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп.
2. Блюда из птицы на блюда из мяса и наоборот.
3. Блюда из котлетной массы на натуральные.
4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов.
5. С 1 марта салаты из овощей урожая прошлого года на салаты из овощей после термической обработки.
6. По просьбе родителей.