

«Согласовано»

Территориальный отдел  
Управления Роспотребнадзора  
по Кировской области в  
Вятскополянском районе  
«    «    \_\_\_\_\_ 2020 г.

«Утверждаю»

директор МКОУ ООШ д.Карманкино  
Морозова Н.В. \_\_\_\_\_  
«    «    \_\_\_\_\_ 2020 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ МКОУ ООШ  
д.Карманкино 2020 – 2021 учебный год, осенне-зимний период, 5-9 классы,  
первая смена, возраст – старше 11 лет.**

День: понедельник

Неделя: первая

### Первый завтрак

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1 №113	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200\7	9,1	11,2	42,1	307	0,19	0,18	0,26	156,68	53,46	200,54
2 №686	Чай с лимоном и сахаром	200\15\7	0,2	0,1	13,9	55	0,00	0,00	1,12	2,86	0,73	0,08
3	Хлеб пшеничный	40	1,96	0,4	17,92	84	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
	Итого:		11,26	11,7	73,92	446	0,26	0,21	1,38	173,54	72,99	202,18

### второй завтрак

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1 № 25	Салат «Степной» с растительным маслом	100	1,5	6,0	7,3	89	0,06	0,05	4,26	17,05	18,46	0,56
2 № 124	Суп картофельный с лапшой домашней на м\к буль.	300	2,5	6,4	8,7	102	0,03	0,04	12,00	41,50	15,20	0,52
3 №82	Плов из говядины	300	8,4	6,5	51,1	301	0,10	0,03	0,0	14,27	11,21	1,13
4 №639	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,08	0,80	70,93	45,68	1,44
6	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,07	0,03	0	14,0	18,80	1,56
	Итого:		34,16	33,7	141,82	1009	0,37	0,37	17,12	199,47	142,54	6,92

День: вторник

Неделя: первая

### Первый завтрак

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1 №311	Каша рисовая молочная жидкая со сливочным маслом	250\8	6,3	10,2	37,9	269	0,06	0,18	0,27	152,51	33,93	0,52
2 №192	Какао с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,06	0,26	53,20	6,09	0,08
3	Хлеб пшеничный	40	1,96	0,4	17,92	84	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
	Итого:		9,76	12,2	71,62	434	0,14	0,27	0,53	219,71	58,82	2,16

### Второй завтрак

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1 №25	Салат «Здоровье» с растительным маслом	100\5	3,7	10,5	6,1	134	0,06	0,09	1,91	15,77	13,63	0,55
2 №110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к булл.	300\10	2,3	6,3	14,3	122	0,05	0,06	9,54	42,93	25,02	1,16
3 №80	Рагу овощное с мясом	230	10,9	8,9	43,9	303	0,23	0,17	1,30	81,26	200,86	6,09
4 №197	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0,40	0	0,04
5	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,07	0,03	0	14,0	18,80	1,56
	Итого:		28,82	38,3	167,54	1130	0,55	0,55	10,12	342,22	281,44	10,43

День: среда, Неделя: первая

### Первый завтрак

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1 №311	Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	250/8	7,5	10,2	36,7	268	0,08	0,18	0,27	156,84	22,86	0,52
2 №692	Кофейный напиток	200	2,5	1,8	20,3	103	0,01	0,06	0,26	53,33	6,09	0,10
3	Хлеб пшеничный	40	1,96	0,4	17,92	84	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
	Итого:		11,96	12,4	74,92	455	0,16	0,27	0,53	224,17	47,75	2,18

### Второй завтрак

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1 № 43	Салат из белокочанной капусты с растит.мас.	100\4	1,9	4,5	9,2	84	0,02	0,04	9,34	50,94	15,25	0,61
2 № 36	Рассольник лениград со смет на м/к бул.	300\10	2,6	6,5	8,0	103	0,05	0,04	9,01	43,47	23,82	0,81
3 №66	Биточки из мяса говядины	120	23,5	7,0	0,4	158	0,18	0,16	0,62	22,94	33,11	0,67
4 №520	Картофельное пюре	230	4,8	7,6	30,9	214	0,18	0,16	15,95	57,25	43,93	1,59
5 №686	Чай с лимоном и сахаром	200\15\7	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,06	0,26	53,20	6,09	0,08
6	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,07	0,03	0	14,0	18,80	1,56
	Итого:		36,26	27,6	82,22	724	0,51	0,49	16,21	241,8	141	5,32

День: четверг Неделя: первая

### Первый завтрак

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1 №311	Каша овсяная молочная жидкая со сливочным маслом	250\8	8,4	12,3	33,8	279	0,16	0,20	0,28	174,03	61,90	1,46
2 №648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,0	0,0	10,0	119	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03
3	Хлеб пшеничный	40	1,96	0,4	17,92	84	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
	Итого:		10,36	12,7	61,72	482	0,23	0,23	0,28	188,23	80,70	3,05

### Второй завтрак

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1 №17	Салат из свеклы с растит.мас.	100\7	1,5	6,0	7,3	89	0,06	0,05	4,26	17,05	18,46	0,56
2 №38	Суп картоф. С макаронами на м\к б	300	8,1	5,0	23,4	172	0,29	0,13	8,52	37,10	45,73	2,28
3 №95	Капуста тушеная	230	5,2	6,8	49,1	283	0,06	0,07	1,30	71,08	78,99	1,56
4 №73	Фрикадельки мясные	120	17,4	14,3	15,4	262	0,07	0,14	0,06	41,72	33,19	1,71
5 №197	Компот из свежих яблок	200	2,5	1,8	20,3	103	0,01	0,06	00,26	53,33	6,09	0,10
6	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,07	0,03	0	14,0	18,80	1,56
	Итого:		36,66	34,3	113,42	993	0,56	0,48	14,4	234,28	201,26	7,77

День: пятница

Неделя: первая

### Первый завтрак

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1 №311	Каша молочная «Дружба» со сливочным маслом	250/8	7,7	10,7	40,5	290	0,12	0,18	0,27	153,72	43,97	0,98
2 №685	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,06	0,26	53,20	6,09	0,08
3	Хлеб пшеничный	40	1,96	0,4	17,92	84	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
	Итого:		10,56	11,16	12,7	455	0,2	0,27	0,51	220,92	68,86	2,62

День: пятница    Неделя: первая

### второй завтрак

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1 №71	Винегрет овощной с растительным маслом	100\8	1,4	2,3	7,7	57	0,05	0,04	12,69	25,78	18,20	0,76
2 №124	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на м\к бул	300\10	3,4	3,3	21,4	132	0,1	0,07	7,92	18,12	25,12	1,03
3 №436	Жаркое домашнему	300	24,2	23,6	20,5	392	0,17	0,20	5,65	31,40	61,60	4,28
4 №685	Чай с сахаром	200	0,6	0,3	27,0	111	0,01	0,05	80,00	11,09	2,96	0,57
6	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,07	0,03	0	14,0	18,80	1,56
	Итого:		31,56	29,9	99,02	776	0,4	0,39	106,26	100,39	126,68	8,2

День: понедельник

Неделя: вторая

### Первый завтрак

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1 №140	Макароны запеченные с яйцом на сливочном масле	250\8	9,1	11,2	42,1	307	0,19	0,18	0,26	156,68	53,46	1,42
2 №686	Чай с лимоном и сахаром	200\15\7	0,2	0,1	13,9	55	0,00	0,00	1,12	2,86	0,73	0,08
3	Хлеб пшеничный	40	1,96	0,4	17,92	84	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
	Итого:		11,26	11,7	73,92	446	0,26	0,21	1,38	173,54	72,99	3,06

### второй завтрак

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1 №10	Салат из моркови с растительным маслом	100\5	1,5	6,0	7,3	89	0,06	0,05	4,26	17,05	18,46	0,56
2 №40	Суп картофельный с крупой на м\к буль.	300	2,5	6,4	8,7	102	0,03	0,04	12,00	41,50	15,20	0,52
3 №85	Сосиски отварные	100	8,4	6,5	51,1	301	0,10	0,03	0,00	14,27	11,21	1,13
4 №297	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	230\8	10,9	8,9	43,9	303	0,23	0,17	1,30	81,26	200,86	6,09
5 №639	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,08	0,80	70,93	45,68	1,44
6	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,07	0,03	0	14,0	18,80	1,56
	Итого:		34,16	33,7	141,82	1009	0,37	0,37	17,12	199,47	142,54	6,92

День: вторник, неделя вторая

### Первый завтрак

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1 №145	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200\25	6,3	10,2	37,9	269	0,06	0,18	0,27	152,51	33,93	0,52
2 №685	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,06	0,26	53,20	6,09	0,08
3	Хлеб пшеничный	40	1,96	0,4	17,92	84	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
	Итого:		9,76	12,2	71,62	434	0,14	0,27	0,51	219,71	58,82	2,16

### Второй завтрак

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1 №25	Салат «Здоровье» с растительным маслом	80\4	3,0	8,4	4,9	107	0,01	0,07	0,53	12,61	10,90	0,44
2 №110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к булл.	250\10	1,9	5,5	12,0	105	0,04	0,05	7,95	37,04	20,97	0,97
3 №80	Рагу овощное с мясом	200	9,5	7,7	38,2	264	0,20	0,15	1,13	70,66	174,66	5,30
4 №197	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0,40	0	0,04
5	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,07	0,03	0	14,0	18,80	1,56
	Итого:		25,82	33,4	155,24	1025	0,46	0,55	10,12	342,22	281,44	10,43



День: среда

Неделя: вторая,

### Первый завтрак

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1 №311	Каша пшеничная молочная жидкая со сливочным маслом	250/8	9,1	11,2	42,1	307	0,19	0,18	0,26	156,68	53,46	1,42
2 №692	Кофейный напиток	200	2,5	1,8	20,3	103	0,01	0,06	0,26	53,33	6,09	0,10
3	Хлеб пшеничный	40	1,96	0,4	17,92	84	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
	Итого:		13,56	13,4	80,32	494	0,27	0,27	0,51	224,01	78,35	3,08

День: среда Неделя: вторая

### Второй завтрак

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1 № 15	Салат витаминный с растит.мас.	100\5	1,9	4,5	9,2	84	0,02	0,04	9,34	50,94	15,25	0,61
2 № 132	Рассольник домашний со смет на м/к бул.	300\10	2,8	6,5	18,8	148	0,10	0,08	8,05	26,26	27,68	1,04
3 №66	Биточки из мяса говядины	100	23,5	7,0	0,4	158	0,18	0,16	0,62	22,94	33,11	0,67
4№520	Картофельное пюре	230	4,8	7,6	30,9	214	0,18	0,16	15,95	57,25	43,93	1,59
5 №186	Чай с лимоном и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,06	0,26	53,20	6,09	0,08
6	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,07	0,03	0	14,0	18,80	1,56
	Итого:		36,46	27,6	93,02	769	0,546	0,53	34,22	224,59	144,86	5,55

день: четверг

Неделя: вторая

### Первый завтрак

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1 №142	Омлет натуральный со сливочным маслом	250\8	8,4	12,3	33,8	279	0,16	0,20	0,28	174,03	61,90	1,46
2 №648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,0	0,0	10,0	119	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03
3	Хлеб пшеничный	40	1,96	0,4	17,92	84	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
	Итого:		10,36	12,7	61,72	482	0,23	0,23	0,28	188,23	80,7	3,05

День: четверг Неделя: вторая

### Второй завтрак

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1 №18	Салат из свеклы с изюмом растит.мас.	100\5	1,5	6,0	7,3	89	0,06	0,05	4,26	17,05	18,46	0,56
2 №38	Суп картоф. С макаронами на м\к б	300	8,1	5,0	23,4	172	0,29	0,13	8,52	37,10	45,73	2,28
3 №95	Капуста тушеная	230	5,2	6,8	49,1	283	0,06	0,07	1,30	71,08	78,99	1,56
4 №73	Фрикадельки мясные	120	17,4	14,3	15,4	262	0,07	0,14	0,06	41,72	33,19	1,71
5 №197	Компот из свежих яблок	200	2,5	1,8	20,3	103	0,01	0,06	0,26	53,33	6,09	0,10
6	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,07	0,03	0	14,0	18,80	1,56
	Итого:		36,66	34,3	113,42	993	0,56	0,48	14,4	234,28	201,26	7,77

День: пятница

Неделя: вторая

### Первый завтрак

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1 №125	Каша манная молочная вязкая со сливочным маслом	250\8	7,7	10,7	40,5	290	0,123	0,18	0,27	153,72	43,97	0,98
2 №192	Какао с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,06	0,26	53,20	6,09	0,08
3	Хлеб пшеничный	40	1,96	0,4	17,92	84	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
	Итого:		11,16	12,7	74,22	455	0,2	0,27	0,53	220,92	68,86	2,92

День: пятница Неделя: вторая

### второй завтрак

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1 № 7	Салат из белокоч. капусты с зеленым горошком и раст. Мас	100\5	1,4	2,3	7,7	57	0,05	0,04	12,69	25,78	18,20	0,76
2 № 140	Суп крестьянский с крупой и сметаной на м\к буль.	300\10	3,4	3,3	21,4	132	0,10	0,07	7,92	18,12	25,12	1,03
3 №79	Макаронник с мясом	250	24,2	23,6	20,5	392	0,17	0,20	5,65	31,40	61,60	4,28
5 №193	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,3	27,0	111	0,01	0,05	80,0	11,09	2,96	0,57
6	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,07	0,03	0	14,0	18,80	1,56
	Итого:		23,66	22,8	63,22	650	0,34	0,32	101,76	86,6	107,08	6,81

