

СОГЛАСОВАНО

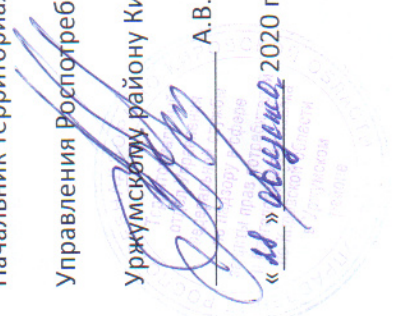
Начальник территориального отдела

Управления Роспотребнадзора по

Уржумскому району Кировской области

А.В. Липатников

«16» *сентября* 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ села Русский Турек

Уржумского района Кировской области

Л.В. Попова



## МЕНЮ

### РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

#### 1-4 КЛАССОВ

#### МКОУ СОШ СЕЛА РУССКИЙ ТУРЕК УРЖУМСКОГО РАЙОНА КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

с.Русский Турек

2020 г.

День 1	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углев. од, гр.	Эн/д, ккал.	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.				
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	В1	С
Обед	Салат из свежих огурцов с растит. маслом	37-1997	100	0,8	5,4	2,8	87,0	0,21	45,0	0,26	5,4	58,0	1,43	48,0	2,3		
	Суп картофельный с бобовыми	138-1994	250	6,0	4,75	21,75	153,5	0,24	2,4	0,2	2,3	38,7	1,65	18,2	0,4		
	Котлета мясная	416-1994	100	22,7	510,3	0,61	102,8	0,02	-	-	1,2	11,0	0,8	9,8	0,7		
	Макаронные изделия отварные, с подливом	469-1994	150/50	8,2	5,6	43,2	284,0	0,06	-	-	18,3	12,0	0,6	24,0	1,2		
	Хлеб ржаной		30	2,15	2,5	17,7	93,5	0,9	-	-	-	10,5	0,3	28,2	1,8		
Сок фруктов		200	0,7	-	18,4	76,0	0,04	4,0	0,01	0,01	28,0	0,02	12,0	0,7			
Итого:				29,95	23,55	104,16	796,8	1,47	51,4	0,47	27,21	158,2	4,8	140.	7,1	2	

День 2	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углев. од, гр.	Эн/д, ккал.	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.				
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	В1	С
Обед	Салат из свежих овощей с маслом растительным	24-1994	100	0,8	5,4	2,8	86,0	0,09	20,0	0,06	5,4	52,0	0,9	28,0	1,4		
	Щи из св.кап. с курицей и сметаной	120-1994	250\10\10	1,73	3,0	17,13	111,7	-	11,4			22,5		7,51	0,3		
	Рыба припущенная	303-1994	100	9,6	3,3	-	69,5	0,05	0,4	0,01	0,01	15,0	1,15	11,5	0,4		
	Пюре картофельное с подливом	472-1994	150\50	4,2	9,0	30,8	224,0	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Хлеб ржаной		30	2,15	2,5	17,7	93,5	0,9	-	-	-	10,5	0,3	28,2	1,8		
Чай с сахаром		200	0,2	-	20,0	58,0	0,001	-	-	-	1,0	-	1,0	0,1			
Итого:				18,68	23,2	88,43	642,7	1,041	31,8	0,07	5,41	101,0	2,35	176.	4,0	21	



День 3	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, д, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод, д, гр.	Энд, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед	Салат из свежей капусты с растительным маслом	62-1997	100	1,4	5,0	101,0	85,0	0,02	28,6	0,01	5,8	39,1	0,13	27,3	0,9
	Суп крестьянский с кур. и сметаной	174-1997	250\10\10	1,73	4,0	12,7	97,5	0,05	9,1	0,02	5,3	46,5	0,2	23,5	1,5
	Колбаса	393-1994	130	12,6	26,0	-	283,7	-	-	-	-	16,4	-	18,3	2,1
	Каша гречневая рассыпчатая, с соусом	463-1994	100/50	11,4	10,4	59,4	384,0	0,28	0,1	0,1	0,02	66,0	3,4	76,0	6,4
	Хлеб ржаной		30	2,15	2,5	17,7	93,5	0,9	-	-	-	10,5	0,3	28,2	1,8
Итого:	Сок фруктовый		200	0,7	-	18,4	76,0	0,04	4,0	0,01	0,01	28,0	0,02	12,0	0,7
			29,98	47,9	209,2	1019,7	1,29	41,8	0,14	11,13	206,5	4,05	185,3	13,4	

День 4	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод, од, гр.	Энд, ккал.	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.				
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Обед	Салат «Стелной» с растительным маслом	60-1994	100	3,2	5,5	12,3	94,1	0,04	0,4	0,26	4,6	22,5	0,5	24,6	0,3		
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	139-1994	250	5,2	12,3	15,3	137,1	0,01	0,72	0,2	3,8	23,1	0,24	6,7	0,4		
	Курица	439-1994	206	15,6	8,4	-	159,0	-	1,4	-	-	36,0	-	22,0	2,2.		
	Рис с подливом	465-1994	150\50	4,8	7,6	51,0	298,0	-	-	-	-	32,0	-	20,0	0,4		
	Хлеб ржаной		30	2,15	2,5	17,7	93,5	0,9	-	-	-	10,5	0,3	28,2	1,8		
Итого:	Компот из свежих яблок	585-1994	200	0,4	-	35,2	138,0	0,12	1,8	0,16	0,002	15,0	0,2	9,0	0,5		
			31,35	36,3	131,5	919,7	1,07	4,32	0,62	8,402	139,1	1,24	110,5	5,6			



День	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углево д, гр.	Эн/д, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Н	
5	Обед Салат из свежей капусты с растит. маслом Борщ из св.кап. с курицей и сметаной Плов Хлеб ржаной Какао с молоком	62-1997	100	1.6	5.2	10.6	67.4		33.0				40.1		12
		110-1994	250\10\10	1.73	4.0	12.7	97.5	-	9.1	-	-	-	46.5	-	23
		449-1994	200	30.4	19.2	35.5	470	0.06	1.6	0.05	1.2	48.3	4.45	33	
		642-1994	30	2,15	2,5	17,7	93,5	0,9	-	-	-	10,5	0,3	28	
			200	4.6	4.6	27.0	160.0	0,27	0.2	0,01	-	31.4	1.2	29	
Итого:				40.83	35.5	103.5	888.4	1.23	43.9	0.06	1.2	176.8	5.95	121	

День	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углево д, гр.	Эн/д, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Н	
6	Обед Салат Витаминный с растительным маслом Суп из рыбных консервов Тефтели мясные, с соусом Овощи, припущенные с маслом Хлеб ржаной Чай с сахаром	27-1994	100	1,6	5,2	10,6	67,4	0,3	33,0	-		6,2	40,1	0,74	12
		131-1994	250	6.2	2.4	16,9	115,6	0,15	-	0,2	3,1	21,7	0,2	20	
		114-1994	120	10,9	12,6	11,3	220,0	0,04	-	0,02	5,7	22,0	1,7	17	
		478-1994	200	3,0	7,6	19,6	158,0	0,04	4,0	2,3	6,2	46,0	0,76	31	
		628-1994	30\20	2,15	2,5	17,7	93,5	0,9	-	-	-	10,5	0,3	28	
Итого:			200	0,2	-	20,0	58,0	0,001	-	-	1,0	-	1,1		
Итого:				24.05	30.3	96.1	712.5	1.431	37.0	2.52	21.2	141.3	3.7	9	

1 день												
Обед												
Салат из свежих помидор с маслом растительным	23	60	1,11	6,18	4,62	78,56	20,3	0,0	0,0	17,21	0,0	0,6
Суп овощной со сметаной	99	200/10	1,6	7,0	8,8	103,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Оладьи с повидлом	449	130	9,05	8,11	55,15	148,0	1,0	0,0	0,0	7,0	18,0	0,0
Макароны отварные	203	150	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	0,0	11,0	55,0	1,0
Компот из сухофруктов	868	200	0,0	0,0	24,0	96,0	6,0	0,0	0,0	7,0	27,0	0,0
Хлеб ржаной		50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	0,0	12,0	56,0	0,0
<b>итого</b>			<b>19,76</b>	<b>29,29</b>	<b>155,57</b>	<b>774,96</b>	<b>27,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>50,21</b>	<b>146,0</b>	<b>1,6</b>
2 день												
Обед												
Салат весенний (из св. капусты) с масл. растител.	43, 100201	60	0,6	3,0	5,4	52,2	0,0	17,4	97,8	24,0	0,0	0,6
Борщ сибирский со сметаной	82	200/10	1,6	5,4	10,4	103,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Биточек рубленый из говядины	608	80	13,9	12,8	14,9	232,5	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0	0,0
Рис отварной	304	150	14,0	6,0	31,0	223,0	0,0	0,0	440,0	65,0	4,0	4,0
Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15,0	60,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной		50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	0,0
<b>итого</b>			<b>34,17</b>	<b>23,22</b>	<b>75,8</b>	<b>791,1</b>	<b>0,0</b>	<b>17,4</b>	<b>642,4</b>	<b>611,3</b>	<b>4,6</b>	<b>4,6</b>



<b>3 день</b>												
<b>Обед</b>												
Суп картофельный с рыбными консервами	204	200/10	7,11	19,9	0,32	294,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Сосиски отварные	243	100	12,0	24,0	2,0	16,78	0,0	0,0	220,0	0,0	0,0	4,0
Картофельное пюре	312	150	3,0	5,0	24,0	159,0	30,0	0,0	853,0	27,0	1,0	1,0
Масло сливочное		5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	0,0
Помидоры свежие порционно		30	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0	0,0
Компот из яблок	638, 160217	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0	1,0
Хлеб ржаной		25	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	0,0
<b>итого</b>			<b>26,11</b>	<b>53,2</b>	<b>82,32</b>	<b>908,98</b>	<b>45,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1329,0</b>	<b>55,0</b>	<b>2,0</b>	<b>2,0</b>
<b>4 день</b>												
<b>Обед</b>												
Салат из свежей капусты с маслом растительным	43. 100201	60	1,2	3,0	7,2	57,6	33,8	0,6	151,8	463,8	0,6	0,6
Щи из свежей капусты со сметаной	88	200/10	1,6	7,0	7,2	101,8	1,0	30,0	315,0	51,0	1,0	1,0
Фрикадельки в соусе	469, 120540	55/50	11,0	13,0	14,0	220,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	0,0
Каша гречневая рассыпчатая	225, 130309	150	6,7	10,0	28,5	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0	3,0
Кисель п/я	332	200	0,0	0,0	34,0	129,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной		25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0	0,0
<b>итого</b>			<b>21,5</b>	<b>33,0</b>	<b>93,7</b>	<b>801,1</b>	<b>34,8</b>	<b>30,6</b>	<b>666,8</b>	<b>539,8</b>	<b>4,6</b>	<b>4,6</b>
<b>5 день</b>												

