

Согласовано
Начальником территориального
Управления Роспотребнадзора
По Кировской области в
Вятско-Полянском районе
А.А. Балакин _____
« » _____ 2020год.

Утверждено
приказом директора МКОУ СОШ
д. Рыбная Ватага от 10.08.2020 №44



**Десятидневное меню
на осенний и зимний периоды 2020/2021 учебного года
(ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ОТ 12 ДО 18 ЛЕТ)
для обучающихся дневной смены
МКОУ СОШ д. Рыбная Ватага
Кильмезского района Кировской области**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет.

Тех. карта	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. Ккал.	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Mg	Fe
№ 175	Завтрак Каша гречневая молочная вязкая со сливочным маслом	250/15	11,3	11,2	46,3	333	0,27	0,28	0,63	153,18	136,52	4,27
№ 270	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0,00	0,00	2,80	3,10	0,84	0,07
№1	Бутерброд со слив. маслом	80/20	4,0	16,7	23,8	264	0,08	0,05	0,00	13,62	16,17	1,02
№ 21	Обед Салат витаминный с растительным маслом	100	1,5	4,6	11,0	91	0,03	0,04	13,70	38,10	19,54	0,95
№ 70	Уха с крупой	300	10,5	5,2	18,4	164	0,10	0,10	1,5	17,20	1,87	0,90
№125	Котлеты рубленые из птицы	120/7	15,0	21,2	15,2	314	0,08	0,10	0,40	21,86	22,52	1,78
№131	Картофельное пюре	230	4,7	8,1	29,9	215	0,17	0,16	7,96	55,83	45,05	1,64
№278	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,03	0,32	28,69	18,27	0,61
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	45,37	195,3						
	Итого:		51,5	67,69	227,67	1727,3	0,74	0,76	27,31	331,58	260,78	11,24

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет.

Тех. карта	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. Ккал.	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Mg	Fe
№ 182	Завтрак Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	250/35	10,2	12,8	42,3	325	0,12	0,32	1,15	264,52	35,82	0,62
№ 272	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
№3	Бутерброд с сыром	80/15	7,6	4,3	23,7	168	0,07	0,08	0,09	153,1	23,2	1,04
№ 17	Обед Салат из моркови с изюмом и курагой с растительным маслом	100	2,5	0,1	24,8	108	0,06	1,00	2,43	61,49	57,43	1,38
№ 56	Рассольник ленинградский со сметаной на м/к бульоне	300/10	2,6	6,4	18,5	144	0,09	0,07	8,04	18,70	27,0	1,02
№99 №202	Биточки из говядины Макароны отварные со сливочным маслом	100 230/10	21,6 8,4	17,5 6,4	17,4 51,0	315 301	0,10 0,09	0,16 0,03	1,34 0,00	39,19 14,28	32,27 11,21	1,55 1,13
№294	Кисель из яблок	200	0,3	0,0	31,7	123	0,00	0,00	0,24	16,32	0,00	0,78

	сушеных											
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	45,37	195,3						
	Итого:		59,7	50,9	273,27	1788,3	0,56	1,78	13,81	673,46	199,11	7,63

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет.

Тех. карта №	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. Ккал.	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Mg	Fe
№ 185	Завтрак Каша пшенная молочная жидкая со сливочным маслом	250/10	9,3	11,0	44,0	312	0,22	0,20	0,67	161,50	56,17	1,47
№ 270	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0,00	0,00	2,8	3,10	0,84	0,07
№2	Бутерброд со слив. маслом и сыром	80/15/15	9,9	16,51	33,96	328	0,09	0,10	0,05	172,53	30,0	1,5
№ 40	Обед Винегрет с растительным маслом	100	1,3	2,3	7,3	55	0,03	0,03	5,18	23,23	16,15	0,68
№ 58	Суп картофельный	300	5,8	11,4	22,3	217	0,13	0,09	11,57	19,32	32,56	1,24
№119 №165	Сосиски отварные, Каша гречневая со сливочным маслом	100 200/10	4,7 7,6	9,8 6,0	0,40 52,8	234 300	0,03 0,15	0,07 0,11	0,00 14,13	23,14 115,94	13,47 89,88	1,63 2,61
№278	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,03	0,32	28,69	18,27	0,61
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	45,37	195,3						
	Итого:		43,1	57,7	243,83	1792,3	0,66	0,63	34,72	547,45	257,34	9,81

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет.

Тех. карта	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. Ккал.	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Mg	Fe
№ 188	Завтрак Каша из смеси круп молочная со сливочным маслом	250/10	10,2	11,8	36,2	292	0,25	0,25	0,65	167,0	92,83	2,75
№ 274	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	0,03	0,13	0,52	110,36	27,0	0,87
№1	Бутерброд со слив. маслом	80/15	4,0	16,7	23,8	264	0,08	0,05	0,00	13,62	16,17	1,02
№ 25	Обед Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,4	8,2	8,0	110	0,02	0,04	9,07	37,15	20,16	1,30
№ 63	Суп гороховый на м/к бульоне	300	9,6	5,3	38,2	242	0,17	0,06	5,19	36,54	44,46	2,58
№77	Рыба припущенная,	100	36,0	17,4	2,6	311	0,21	0,19	0,31	22,29	32,29	0,71
№131	Картофельное пюре	230	4,7	8,1	29,9	215	0,17	0,16	7,96	55,83	45,05	1,64
№291	Кисель из концентрата плодов	200	0,0	0,0	20,0	76	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,06
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	45,37	195,3						
	Итого:		74,3	68,5	250,67	1918,3	0,88	0,82	29,87	479,63	333,63	11,31

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет.

Тех. карта	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. Ккал.	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Mg	Fe
№ 187	Завтрак Каша молочная «Дружба» со сливочным маслом	250/35	7,9	11,2	42,6	302	0,15	0,20	0,67	158,14	46,24	1,01
№272	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
№3	Бутерброд с сыром	80/15	7,6	4,3	23,7	168	0,07	0,08	0,09	153,1	23,2	1,04
№ 8	Обед Салат из белокочанной капусты с яблоком с растительным маслом	100	1,6	9,0	9,1	124	0,03	0,03	17,5	42,50	14,86	1,02
№ 52	Щи из свежей капусты на м/к бульоне	300	2,1	7,0	10,1	112	0,06	0,06	14,37	38,92	22,84	0,85
№124	Фрикадельки из кур,	100	14,5	15,7	11,1	245	0,05	0,12	0,57	56,50	19,20	1,28
№169	Каша рисовая рассыпчатая со слив.маслом	250/7	6,2	5,9	62,7	335	0,12	0,10	14,13	92,19	100,72	2,02
№268	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	45,37	195,3						
	Итого:		46,2	56,53	229,47	1610,3	0,51	0,71	47,85	647,47	239,24	7,36

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет.

Тех. карта	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. Ккал.	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Mg	Fe
№ 183	Завтрак Каша овсяная молочная жидкая со сливочным маслом	250/15	9,9	12,8	41,2	320	0,26	0,23	0,67	183,97	73,90	2,10
№272	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
№2	Бутерброд со слив. маслом и сыром	80/20/15	9,9	16,51	33,96	328	0,09	0,10	0,05	172,53	30,0	1,5
№ 9	Обед Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком с растительным маслом	100	4,2	9,2	5,7	122	0,07	0,12	14,50	48,20	19,33	0,97
№ 54	Борщ на м/к бульоне со сметаной	300/10	2,8	9,9	16,3	165	0,06	0,09	9,82	60,71	30,21	1,37
№ 99	Шницель из говядины	100	21,6	17,5	17,4	315	0,10	0,16	1,34	39,19	32,27	1,55
№202	Макароны отварные со сливочным	230	8,4	6,4	51,0	301	0,09	0,03	0,00	14,28	11,21	1,13

	маслом											
№279	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	0,01	1,60	6,03	3,13	0,80
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	45,37	195,3						
	Итого:		63,2	75,81	243,03	1908,3	0,71	0,86	28,5	630,77	212,23	9,53

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет.

Тех. карта №	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. Ккал.	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Mg	Fe
№ 179	Завтрак Каша манная молочная вязкая с изюмом	250/15	9,2	10,0	65,3	385	0,10	0,20	0,70	165,55	26,00	0,63
№ 269	Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	0,02	0,08	0,65	60,30	7,00	0,08
№1	Бутерброд со сливочным маслом	80/20	4,0	16,7	23,8	264	0,08	0,05	0,00	13,62	16,17	1,02
№43	Обед Винегрет с фасолью с растительным маслом	100	1,3	9,0	5,0	105	0,03	0,03	2,03	22,23	11,50	0,58
№ 58	Суп картофельный м/к бульоне со сметаной	300	5,8	11,4	22,3	217	0,13	0,09	11,57	19,32	32,56	1,24
№115	Рагу овощное с мясом	200	23,4	28,4	23,5	400	0,11	0,20	14,16	58,48	54,02	3,55
№ 278	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,03	0,32	28,69	18,27	0,61
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	45,37	195,3						
	Итого:		49,4	68,95	222,17	1696,3	0,45	0,65	27,4	345,96	154,02	7,13

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет.

Тех. карта	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. Ккал.	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Mg	Fe
№ 176	<u>Завтрак</u> Каша ячневая молочная вязкая со сливочным маслом	250/25	8,8	9,5	46,0	307	0,17	0,20	0,62	183,65	42,32	1,12
№ 272	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
№3	Бутерброд с сыром	80/15	7,6	4,3	23,7	168	0,07	0,08	0,09	153,1	23,2	1,04
№39	<u>Обед</u> Салат «Студенческий» с растительн.маслом	100	3,8	10,5	6,8	137	0,05	0,06	2,24	16,25	14,29	0,56
№ 61	Суп картофельный с крупой на м/к бульоне	300	2,4	2,3	17,4	102	0,08	0,05	6,3	14,22	21,61	0,83
№105	Тефтели из говядины,	100	15,7	26,0	19,9	406	0,06	0,11	1,92	13,38	33,17	1,34
№169	Каша рисовая рассыпчатая со сливочным маслом	200/10	8,4	6,4	51,0	300	0,09	0,03	0,00	14,28	11,21	1,13
№270	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0,00	0,00	2,8	3,10	0,84	0,07
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	45,37	195,3						

	итого:		53,1	62,44	235,27	1750,3	0,55	0,65	14,49	503,84	158,82	6,2
--	--------	--	------	-------	--------	--------	------	------	-------	--------	--------	-----

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет.

Тех. карта №	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. Ккал.	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Mg	Fe
№ 185	<u>Завтрак</u> Каша пшённая молочная жидкая со сливочным маслом	250/15	9,3	11,0	44,0	312	0,22	0,20	0,67	161,50	56,17	1,47
№ 291	Кисель из концентрата плодов	200	0,00	0,00	20,0	76	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,06
№2	Бутерброд со слив. маслом и сыром	80/20/15	9,9	16,51	33,96	328	0,09	0,10	0,05	172,53	30,0	1,5
№ 33	<u>Обед</u> Салат «Пестрый» на растит. маслом	100	1,4	8,2	8,0	110	0,02	0,04	9,07	37,15	20,16	1,30
№ 52	Щи из свежей капусты на м/к бульоне	300	2,1	7,0	10,1	112	0,06	0,06	14,37	38,92	22,84	0,85
№83	Котлета рыбная,	100	19,3	20,9	15,5	329	0,22	0,18	0,45	59,61	38,24	1,70
№161	Гороховое пюре	200	23,2	10,5	54,3	370	0,79	0,17	0,00	129,48	116,90	7,61
№279	Компот из свежих	200	0,2	0,1	17,2	168	0,01	0,01	1,60	6,03	3,13	0,80

	яблоко											
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	45,37	195,3						
	итого:		68,7	74,81	248,43	2000,3	1,41	0,76	26,21	605,7	287,44	15,29

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет.

Тех. карта №	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос. Ккал.	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Mg	Fe
№ 174	Завтрак Каша овсяная молочная вязкая со сливочным маслом	250/15	10,2	12,3	44,5	330	0,25	0,22	0,63	171,67	84,30	2,08
№ 274	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	0,03	0,13	0,52	110,36	27,0	0,87
№1	Бутерброд со слив. маслом	80/20	4,0	16,7	23,8	264	0,08	0,05	0,00	13,62	16,17	1,02
№ 21	Обед Салат витаминный с растительным маслом	100	1,5	4,6	11	91	0,03	0,04	13,70	38,10	19,54	0,95
№ 65	Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне	300	2,6	6,8	15,0	132	0,04	0,03	9,6	23,97	16,46	0,58
№92	Гуляш из говядины	100/50	29,2	29,8	4,7	404	0,08	0,20	1,37	19,64	38,09	4,37
№131	с соусом, Картофельное пюре	200	4,7	8,1	29,9	215	0,17	0,16	7,96	55,83	45,05	1,64
№278	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,03	0,32	28,69	18,27	0,61
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	45,37	195,3						

	итого:		60,1	81,65	215,57	1834,3	0,69	0,86	34,10	461,88	264,88	12,12
--	--------	--	------	-------	--------	--------	------	------	-------	--------	--------	-------