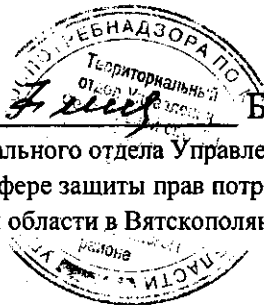


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение гимназия (МКОУ гимназия)
г. Вятские Поляны Кировской области, ул. Гагарина, д.17, факс/телефон (83334) 6-29-29
E-mail: vpschool3@mail.ru, сайт: гимназия-вп.рф

Согласовано



А.А. Балакин Балакин А.А.

Начальник Территориального отдела Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Кировской области в Вятскополянском районе

Утверждено

Л.М. Семибратова Семибратова Л.М.

директор муниципального казенного общеобразовательного учреждения гимназии г. Вятские Поляны Кировской области



Меню завтраков и обедов школьников с 7 до 11 лет, сезон: осень-зима
по Кировской области

Меню

Меню завтраков

№

сценарий меню с 7 до 11 лет, сезон: осень - зима

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe
1 неделя											
понедельник											
завтрак											
10	сыр	20	5,3	5,3	0,0	70,2	0,1			200,0	0,1
99	Сосиски отварные	100	12,0	24,0	2,0	266,0	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0
124	Макароны отварные	150	3,0	5,0	36,0	211,0	0,0	0,0	64,0	200,0	1,0
146	Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	0,0	0,0	32,0	16,0	1,0
	Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	12,0	60,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0
	итого		22,3	35,3	78,0	716,2	0,1	0,0	339,0	456,0	6,1
вторник											
завтрак											
16	Огурец свежий порционно	60	0,0	0,0	1,0	4,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0
113	Тефтели в соусе	60/50	9,1	11,0	13,0	189,0	3,0	0,0	96,0	35,0	0,0
120	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0
144	Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,0	18,0	81,6	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
	итого		17,50	21,00	88,00	605,60	13,00	0,00	448,00	72,00	4,00
среда											
завтрак											
108	Котлета из говядины	80	13,9	12,8	14,9	232,5	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0
131	Капуста тушеная	150	4,0	5,0	15,0	116,0	80,0	0,0	369,0	93,0	1,0
9	Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
17	Помидоры свежие порционно	60	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0
155	Чай с сахаром	200	0,3	0,0	15,3	59,4	0,0	0,0	0,0	0,0	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
	итого		24,2	23,0	89,2	662,9	88,0	0,0	595,6	628,3	1,0

четверг											
завтрак											
15	Салат из отварной свеклы с раст. Маслом	60	3,00	11,40	4,20	106,80	0,00	4,80	139,80	108,60	0,60
119	Котлета рубленая из птицы	80	17,60	4,30	6,40	184,00	0,00	0,00	599,04	33,60	0,00
121	Рис отварной	150	4,00	6,00	39,00	229,00	0,00	0,00	55,00	11,00	1,00
146	Компот из кураги	200	1,00	0,00	31,00	123,00	1,00	1,00	36,00	32,00	1,00
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,00	18,00	81,60	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00
	итого		28,00	21,70	98,60	724,40	1,00	5,80	857,84	191,20	2,60
пятница											
завтрак											
13	огурцы свежие порционно	60	0,0	7,2	0,0	64,8	0,0	0,0	0,0	2,2	0,0
93	Котлета рыбные	80	3,2	6,4	14,4	129,6	0,0	0,0	59,2	36,8	0,0
126	Картофельное пюре	150	3,0	6,0	19,0	150,0	22,0	0,0	667,0	76,0	1,0
9	Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
296	Напиток лимонный	200	1,0	0,0	31,0	123,0	1,0	0,0	35,0	32,0	1,0
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,0	18,0	81,6	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
	итого		9,6	23,8	82,4	586,0	23,0	0,0	790,2	154,0	2,0
суббота											
завтрак											
103	Плов из говядины	200	13,0	27,0	41,0	462,0	1,0	4,0	136,0	24,0	1,0
17	Помидоры свежие порционно	60	0,0	0,0	1,0	7,0	0,0	8,0	87,0	4,0	0,0
146	Компот из сухофруктов	200	2,0	0,0	31,0	123,0	1,0	1,0	36,0	32,0	1,0
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,0	18,0	81,6	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
							0,0	0,0			0,0
	итого		17,4	27,0	91,0	673,6	2,0	13,0	287,0	66,0	2,0

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe
2 неделя											
понедельник											
завтрак											
17	Помидоры свежие порционно	60	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0
108	Котлета из говядины	80	13,9	12,8	14,9	232,5	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0
124	Макароны отварные	150	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0
296	Напиток лимонный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	6,0	0,0	27,0	7,0	0,0
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,0	18,0	81,6	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
	итого		20,3	18,8	96,9	646,1	14,0	0,0	254,6	542,3	1,0
вторник											
завтрак											
23	Салат из свежей капусты с масл. растител.	60	0,6	3,0	5,4	52,2	0,0	17,4	97,8	24,0	0,6
108	Биточек рубленый из говядины	80	13,9	12,8	14,9	232,5	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0
121	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	14,0	10,2	31,0	260,0	0,0	0,0	440,0	66,0	4,0
146	Компот из кураги	200	1,0	0,0	31,0	123,0	1,0	1,0	36,0	32,0	1,0
	Хлеб ржаной	50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0
	итого		33,5	28,0	106,3	787,7	1,0	18,4	677,4	644,3	5,6
среда											
завтрак											
93	Шницель рыбный	80	3,2	8,5	7,5	121,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
126	Картофельное пюре	150	3,0	5,0	24,0	159,0	30,0	0,0	853,0	27,0	1,0
9	Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
17	Помидоры свежие порционно	60	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0
144	Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0
											0,0
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,0	18,0	81,6	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
	итого		8,6	17,7	78,5	515,2	45,0	0,0	1081,0	45,0	2,0

четверг											
завтрак											
9	Масло сливочное	10	0,0	8,4	0,0	74,0	0,0	0,0	2,0	2,0	0,0
119	Котлета из куриной грудки	80	5,0	7,0	15,0	148,0	1,0	0,0	18,0	7,0	0,0
131	Капуста тушеная	150	4,0	5,0	15,0	116,0	80,0	0,0	369,0	93,0	1,0
155	Чай с сахаром	200	0,3	0,0	15,3	59,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Булочка	50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0
	итого		13,3	22,4	69,3	517,4	81,0	0,0	435,0	110,0	1,0
пятница											
завтрак											
113	Тефтели в соусе	60/50	9,1	11,0	13,0	189,0	3,0	0,0	96,0	35,0	0,0
120	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0
13	Огурец свежий к гарниру	60	0,0	0,0	1,0	4,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0
146	Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	0,0	0,0	32,0	16,0	1,0
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
							0,0	0,0			0,0
	итого		19,1	21,0	100,0	666,0	6,0	0,0	396,0	87,0	4,0
суббота											
завтрак											
100	Жаркое по-домашнему	200	10,0	22,0	24,0	338,0	1,0	29,0	808,0	24,0	1,0
17	Помидоры свежие порционно	60	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0
155	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,0	15,3	59,4	160,0	16,0	0,0	0,0	1,0
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
	итого		14,3	22,0	70,3	546,4	169,0	45,0	951,0	40,0	2,0

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- дрожжи йодированные
- рекицен "РД"

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. По просьбе родителей

Меню обедов

меню с 7 до 11 лет, сезон: осень - зима

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe
1 неделя											
понедельник											
обед											
42	Суп картофельный с горохом	200	4,8	4,0	16,0	118,4	0,0	0,0	374,4	29,6	1,6
10	сыр	20	5,3	5,3	0,0	70,2	0,1			200,0	0,1
99	Сосиски отварные	100	12,0	24,0	2,0	266,0	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0
124	Макароны отварные	150	3,0	5,0	36,0	211,0	0,0	0,0	64,0	200,0	1,0
146	Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	0,0	0,0	32,0	16,0	1,0
	Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	12,0	60,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0
	итого		27,1	39,3	94,0	834,6	0,1	0,0	713,4	485,6	7,7
вторник											
обед											
33	Борщ из св.капусты со сметаной	200/10	1,60	6,20	10,40	107,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
13	Огурец свежий порционно	60	0,0	0,0	1,0	4,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0
113	Тефтели в соусе	60/50	9,1	11,0	13,0	189,0	3,0	0,0	96,0	35,0	0,0
120	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0
144	Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,0	18,0	81,6	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
	итого		19,10	27,20	98,40	713,00	13,00	0,00	448,00	72,00	4,00
среда											
обед											
39	Рассольник со сметаной	200/10	1,6	7,0	13,6	125,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0
108	Котлета из говядины	80	13,9	12,8	14,9	232,5	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0
131	Капуста тушеная	150	4,0	5,0	15,0	116,0	80,0	0,0	369,0	93,0	1,0
9	Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
17	Помидоры свежие порционно	60	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0
155	Чай с сахаром	200	0,3	0,0	15,3	59,4	0,0	0,0	0,0	0,0	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
	итого		25,8	30,0	102,8	787,9	88,0	0,0	595,6	628,3	2,0

четверг											
обед											
35	Щи со сметаной	200/10	1,60	7,00	7,20	101,80					
15	Салат из отварной свеклы с раст. Маслом	60	3,00	11,40	4,20	106,80	0,00	4,80	139,80	108,60	0,60
119	Котлета рубленая из птицы	80	17,60	4,30	6,40	184,00	0,00	0,00	599,04	33,60	0,00
121	Рис отварной	150	4,00	6,00	39,00	229,00	0,00	0,00	55,00	11,00	1,00
146	Компот из кураги	200	1,00	0,00	31,00	123,00	1,00	1,00	36,00	32,00	1,00
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,00	18,00	81,60	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00
	итого		29,60	28,70	105,80	826,20	1,00	5,80	857,84	191,20	2,60
пятница											
обед											
41	Суп картофельный с геркулесом со сметан	200/10	2,4	4,4	16,0	117,0	5,2	0,0	0,0	18,8	1,0
13	огурцы порционно к гарниру	60	0,0	7,2	0,0	64,8	0,0	0,0	0,0	2,2	0,0
93	Котлета рыбные	80	3,2	6,4	14,4	129,6	0,0	0,0	59,2	36,8	0,0
126	Картофельное пюре	150	3,0	6,0	19,0	150,0	22,0	0,0	667,0	76,0	1,0
9	Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
296	Напиток лимонный	200	1,0	0,0	31,0	123,0	1,0	0,0	35,0	32,0	1,0
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,0	18,0	81,6	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
	итого		12,0	28,2	98,4	703,0	28,2	0,0	790,2	172,8	3,0
суббота											
обед											
52	Суп крестьянский со сметаной	200/10	1,6	9,4	8,0	107,4	1,0	20,0	296,0	41,0	1,0
103	Плов из говядины	200	13,0	27,0	41,0	462,0	1,0	4,0	136,0	24,0	1,0
17	Помидоры свежие порционно	60	0,0	0,0	1,0	7,0	0,0	8,0	87,0	4,0	0,0
146	Компот из сухофруктов	200	2,0	0,0	31,0	123,0	1,0	1,0	36,0	32,0	1,0
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,0	18,0	81,6	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
							0,0	0,0			0,0
	итого		19,0	36,4	99,0	781,0	3,0	33,0	583,0	107,0	3,0

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)					
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe	
2 неделя											
понедельник											
обед											
35	Щи со сметаной	200/10	1,6	7,0	7,2	101,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
17	Помидоры свежие порционно	60	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0
108	Котлета из говядины	80	13,9	12,8	14,9	232,5	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0
124	Макароны отварные	150	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0
296	Напиток лимонный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	6,0	0,0	27,0	7,0	0,0
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,0	18,0	81,6	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
	итого		21,9	25,8	104,1	747,9	14,0	0,0	254,6	542,3	1,0
вторник											
обед											
33	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1,6	6,2	10,4	107,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
23	Салат из свежей капусты с масл. растител.	60	0,6	3,0	5,4	52,2	0,0	17,4	97,8	24,0	0,6
108	Биточек рубленый из говядины	80	13,9	12,8	14,9	232,5	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0
121	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	14,0	10,2	31,0	260,0	0,0	0,0	440,0	66,0	4,0
146	Компот из кураги	200	1,0	0,0	31,0	123,0	1,0	1,0	36,0	32,0	1,0
	Хлеб ржаной	50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0
	итого		35,1	34,2	116,7	895,1	1,0	18,4	677,4	644,3	5,6
среда											
обед											
52	Суп крестьянский со сметаной	200/10	1,6	7,0	8,0	107,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
93	Шницель рыбный	80	3,2	8,5	7,5	121,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
126	Картофельное пюре	150	3,0	5,0	24,0	159,0	30,0	0,0	853,0	27,0	1,0
9	Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
17	Помидоры свежие порционно	60	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0
144	Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,0	18,0	81,6	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
	итого		10,2	24,7	86,5	622,6	45,0	0,0	1081,0	45,0	2,0

четверг											
обед											
42	Суп картофельный с горохом	200	4,8	4	16	118,4			374,4	29,6	1,6
9	Масло сливочное	10	0,0	8,4	0,0	74,0	0,0	0,0	2,0	2,0	0,0
119	Котлета из куриной грудки	80	5,0	7,0	15,0	148,0	1,0	0,0	18,0	7,0	0,0
131	Капуста тушеная	150	4,0	5,0	15,0	116,0	80,0	0,0	369,0	93,0	1,0
155	Чай с сахаром	200	0,3	0,0	15,3	59,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Булочка	50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0
	итого		18,1	26,4	85,3	635,8	81,0	0,0	809,4	139,6	2,6
пятница											
обед											
39	Рассольник со сметаной	200/10	1,6	7	13,6	126	0	0	0	0	0
113	Тефтели в соусе	60/50	9,1	11,0	13,0	189,0	3,0	0,0	96,0	35,0	0,0
120	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0
13	Огурец свежий к гарниру	60	0,0	0,0	1,0	4,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0
146	Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	0,0	0,0	32,0	16,0	1,0
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
	итого		20,7	28,0	113,6	792,0	6,0	0,0	396,0	87,0	4,0
суббота											
обед											
43	Суп картофельный с вермишелью	200	2,2	2,1	15,1	89	1	10,6	0	10,9	0,7
100	Жаркое по-домашнему	200	10,0	22,0	24,0	338,0	1,0	29,0	808,0	24,0	1,0
17	Помидоры свежие порционно	60	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0
155	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,0	15,3	59,4	160,0	16,0	0,0	0,0	1,0
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
	итого		16,5	22,0	85,4	635,4	170,0	55,6	951,0	50,9	2,7

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- дрожжи йодированные
- рекицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептур 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. По просьбе родителей