

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ «Тимофеевская НОШ»
С.А.Сорокоумова
«28» августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО:

с Территориальным отделом Управления Роспотребнадзора по Свердловской области в городе Ирбит, Ирбитском, Слободо-Гуринском, Тавдинском, Таборинском и Туринском районах
«28» августа 2020 г.

**Примерное 10-дневное меню
муниципального казённого
общеобразовательного учреждения
«Тимофеевская начальная
общеобразовательная школа»**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7– 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Э Ц (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Fe	
1 неделя												
Понедельник												
1-й день												
	Обед											
15/1	Салат из свежих помидор с растит. маслом	60	0,6	6,0	2,1	65	0,03	0,02	13,48	8,63	0,49	
29/2	Суп-пюре гороховый	200	5,2	1,8	14,4	96	0,19	0,08	10,68	88,02	2,33	
36/8	Запеканка картофельная. фаршированная отварным мясом говядины	150	11,52	10,54	21,01	227,4	0,14	0,15	10,8	21,92	2,4	
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32	
	Апельсин	130	1,16	0,26	10,4	55,9	0,05	0,03	78	44,2	0,38	
	Хлеб пшеничный (Колос 8)	52,5	3,46	0,36	0,31	122,43	0,126	0,00	0,00	22,53	0,84	
	Хлеб ржаной	28	1,84	0,33	9,35	48,65	0,04	0,00	0,00	9,8	1,09	
		24,27	19,32	75,83	682,18	0,586	0,3	163,12	7,85			
Вторник												
2-й день												
	Обед											
20/1	Салат из отварной свеклы с раст.маслом	60	0,8	5,0	4,1	64	0,01	0,02	1,16	19,25	0,73	
20/2	Суп – лапша на бульоне	200	1,9	2,8	11,1	78	0,03	0,01	0,38	10,26	0,34	
9/8	Печень по-строгановски	50	6,29	6,58	1,26	108	0,08	0,62	4,57	13,52	2,12	
3/3	Картофельное пюре	100	2,06	2,81	13,76	90	0,08	0,07	7,16	24,75	0,73	
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,03	0,13	0,52	111,76	1,1	
	Сок	140	1,25	0,28	11,2	60,2	0,05	0,03	84	47,6	0,41	
	Хлеб пшеничный (Колос 8)	52,5	3,46	0,36	0,31	122,43	0,126	0,00	0,00	22,53	0,84	
	Хлеб ржаной	28	1,84	0,33	9,35	48,65	0,04	0,00	0,00	9,8	1,09	
		21,47	21,66	73,98	706,08	0,446	1,78	27,5	259,47			
Среда												
3-й день												
	Обед											
3/1	Салат из из белокоч. капусты с р/м	60	0,97	3,97	6,45	44	0,02	0,02	24,26	27,79	0,35	
31/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,8	4,37	10,10	92,8	0,04	0,03	6,41	25,68	0,55	
7/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	80	12,8	12,7	4,6	184	0,05	0,13	0,37	51,50	1,63	
43/3	Макаронны отварные	100	3,54	2,52	21,6	125,33	0,04	0,01	0,00	8,55	0,5	

6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32
	Апельсин	130	1,16	0,26	10,4	55,9	0,05	0,03	78	44,2	0,38
	Хлеб пшеничный (Колос 8)	52,5	3,46	0,36	0,31	122,43	0,126	0,00	0,00	22,53	0,84
	Хлеб ржаной	28	1,84	0,33	9,35	48,65	0,04	0,00	0,00	9,8	1,09
			26,06	24,54	81,07	745,36	0,426	0,73	159,2	204,53	5,66

Четверг

4-й день											
Обед											
15/1	Салат из свежих помидор с растит. маслом	60	0,6	6,0	2,1	65	0,03	0,02	13,48	8,63	0,49
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,58	2,56	6,57	56	0,04	0,04	11,15	34,80	0,58
4/9	Плов из мяса птицы	180	17,22	15,71	29,65	227	0,08	0,12	1,33	20,85	1,68
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,42	11,23	61	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07
	Сок	140	1,25	0,28	11,2	60,2	0,05	0,03	84	47,6	0,41
	Хлеб пшеничный (Колос 8)	52,5	3,46	0,36	0,31	122,43	0,126	0,00	0,00	22,53	0,84
	Хлеб ржаной	28	1,84	0,33	9,35	48,65	0,04	0,00	0,00	9,8	1,09
			27,35	26,66	70,41	640,28	0,376	0,27	110,22	197,27	5,16

Пятница

5-й день											
Обед											
20/1	Салат из отварной свеклы с раст.маслом	60	0,8	5,0	4,1	64	0,01	0,02	1,16	19,25	0,73
14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,55	5,24	8,29	87	0,05	0,04	6,85	22,62	0,58
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	100	2,44	2,24	24,75	131	0,02	0,02	0,00	5,74	0,37
20/1	Тефтели из мяса говядины	50	7,1	6,08	4,69	101,87	0,03	0,06	0,68	19,07	1,01
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32
	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,034	0,01	13,0	20,8	2,86
	Хлеб пшеничный (Колос 8)	52,5	3,46	0,36	0,31	122,43	0,126	0,00	0,00	22,53	0,84
	Хлеб ржаной	28	1,84	0,33	9,35	48,65	0,04	0,00	0,00	9,8	1,09
			18,2	19,8	82,49	688,05	0,131	0,17	71,85	134,29	7,8

Понедельник

6-й день											
Обед											
14/1	Салат из свежих огурцов с растит. маслом	60	0,4	5,9	1,4	60	0,02	0,02	5,47	13,66	0,34
9/2	Рассольник со сметаной	200	1,4	2,6	9,4	68	0,05	0,04	4,29	20,1	0,58
3/3	Картофельное пюре	100	2,06	2,81	13,76	90	0,08	0,07	7,16	24,75	0,73
4/7	Рыба, тушёная с овощами	60	5,81	3,13	2,43	61	0,04	0,04	0,70	20,33	0,42
	Йогурт питьевой	200	6,4	4,8	9,0	104	0,06	0,3	1,2	248	0,2

Печенье	50	3,05	9,4	34,05	233,5	0,04	0,04	0,00	10	0,5
Апельсин	130	1,16	0,26	10,4	55,9	0,05	0,03	78	44,2	0,38
Хлеб пшеничный (Колос 8)	52,5	3,46	0,36	0,31	122,43	0,126	0,00	0,00	22,53	0,84
Хлеб ржаной	28	1,84	0,33	9,35	48,65	0,04	0,00	0,00	9,8	1,09
		25,58	24,99	90,1	713,98	0,161	0,308	96,82	413,37	5,08

Вторник

7-й день

Обед											
20/1	Салат из отварной свеклы с раст.маслом	60	0,8	5,0	4,1	64	0,01	0,02	1,16	19,25	0,73
19/2	Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	13,0	119	0,14	0,12	15,35	72,97	1,62
14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	60	8,55	8,32	3,9	124,5	0,02	0,06	0,00	6,14	1,08
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	5,74	4,55	25,21	166	0,16	0,1	4,8	38,6	3,14
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32
	Сок	140	1,25	0,28	11,2	60,2	0,05	0,03	84	47,6	0,41
	Хлеб пшеничный (Колос 8)	52,5	3,46	0,36	0,31	122,43	0,126	0,00	0,00	22,53	0,84
	Хлеб ржаной	28	1,84	0,33	9,35	48,65	0,04	0,00	0,00	9,8	1,09
			29,33	22,97	85,33	776,78	0,556	0,35	155,47	230,92	9,23

Среда

8-й день

Обед											
5/1	Салат из белокоч. капусты с морковью и р/м	60	1,01	3,97	5,91	63	0,02	0,03	22,54	28,06	0,39
16/2	Суп картофельный с крупой	200	2,69	4,39	16,30	117	0,1	0,05	5,2	18,81	0,99
43/3	Макаронные отварные	100	3,54	2,52	21,6	125,33	0,04	0,01	0,00	8,55	0,5
14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	60	8,55	8,32	3,9	124,5	0,02	0,06	0,00	6,14	1,08
9/10	Кисель из сухофруктов	200	1,0	0,1	28,6	115	0,01	0,03	50,32	31,37	0,60
	Пряник	40	2,72	2	29,4	146,4	0,04	0,02	0,07	11,65	0,34
	Банан	130	0,22	0,9	14,6	61,67	0,00	0,00	26	2,77	0,12
	Хлеб пшеничный (Колос 8)	52,5	3,46	0,36	0,31	122,43	0,126	0,00	0,00	22,53	0,84
	Хлеб ржаной	28	1,84	0,33	9,35	48,65	0,04	0,00	0,00	9,8	1,09
			25,03	22,89	129,97	923,98	0,441	0,2	84,13	139,68	17,83

Четверг

9-й день

Обед											
20/1	Салат из отварной свеклы с раст.маслом	60	0,8	5,0	4,1	64	0,01	0,02	1,16	19,25	0,73
25/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,5	2,6	11,8	82,0	0,10	0,12	13,25	98,63	1,18

2/5	Запеканка рисовая с творогом	150	10,08	14,14	35,4	288	0,03	0,13	0,08	64,46	0,68
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,42	11,23	61	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07
	Сок	140	1,25	0,28	11,2	60,2	0,05	0,03	84	47,6	0,41
	Хлеб пшеничный (Колос 8)	52,5	3,46	0,36	0,31	122,43	0,126	0,00	0,00	22,53	0,84
	Хлеб ржаной	28	1,84	0,33	9,35	48,65	0,04	0,00	0,00	9,8	1,09
			21,33	24,13	83,39	726,28	0,15	0,063	98,75	315,33	5

Пятница

10-й день

	Обед										
14/1	Салат из свежих огурцов с растит. маслом	60	0,4	5,9	1,4	60	0,02	0,02	5,47	13,66	0,34
3/2	Борщ со сметаной	200	1,73	4,33	10,28	81	0,04	0,04	8,65	33,48	0,75
3/7	Рыба припущенная с молоком и овощами	50/30	10,1	2,1	2,0	67	0,06	0,09	0,65	55,00	0,57
1/3	Картофель отварной	150	2,9	4,2	21,9	139	0,13	0,09	6,00	18,38	1,25
9/10	Кисель из сухофруктов	200	1,0	0,1	28,6	115	0,01	0,03	50,32	31,37	0,60
	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,034	0,01	13,0	20,8	2,86
	Хлеб пшеничный (Колос 8)	52,5	3,46	0,36	0,31	122,43	0,126	0,00	0,00	22,53	0,84
	Хлеб ржаной	28	1,84	0,33	9,35	48,65	0,04	0,00	0,00	9,8	1,09
			21,95	17,84	86,58	694,18	0,46	0,28	84,09	205,02	8,3