

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ «Тимофеевская НОШ»


С.А. Сорокоумова

. «30» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:

с Территориальным отделом Управления Роспотребнадзора по Свердловской области в городе Ирбит, Ирбитском, Слободо-Туринском, Тавдинском, Таборинском и Туринском районах
«30» августа 2022 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		
			B				B1	B2	C		Ca	Fe
			Б	Ж	У							
1 неделя												
Понедельник												
1-й день												
	Завтрак											
2/4	Каша гречневая с молоком	200	7,24	6,64	29,25	206,0	0,17	0,18	0,42	104,78	2,72	
14/8	Котлета мясная	90	8,55	8,32	3,9	124,5	0,02	0,06	0,00	6,14	1,08	
10/10	Чай	200	0,04	0,01	9,09	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,03	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0,012	0,00	2,4	0,02	
	Хлеб пшеничный (Колос 8)	37,5	2,47	0,18	0,22	87,45	0,09	0,00	0,00	16,09	0,6	
	Хлеб ржаной	20	1,31	0,23	6,67	34,75	0,03	0,00	0,00	7	0,79	
		19,69	22,63	49,26	553,8	0,311	0,252	0,42	0,42	136,31	5,24	
Вторник												
2-й день												
	Завтрак											
11/4	Каша пшённая молочная с маслом	200	6,5	6,20	31,2	206	0,14	0,11	0,42	97,53	1,05	
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,03	0,13	0,52	111,76	1,1	
	Печенье	50	3,05	9,4	34,05	233,5	0,04	0,04	0,00	10	0,5	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0,012	0,00	2,4	0,02	
	Апельсин	100	1,16	0,26	10,4	55,9	0,05	0,03	78	44,2	0,38	
	Хлеб пшеничный (Колос 8)	37,5	2,47	0,18	0,22	87,45	0,09	0,00	0,00	16,09	0,6	
	Хлеб ржаной	20	1,31	0,23	6,67	34,75	0,03	0,00	0,00	7	0,79	
		18,47	27,02	105,57	818,7	0,381	0,32	78,94	0,32	288,98	4,44	
Среда												
3-й день												
	Завтрак											
516	Рагу овощное	200	1,35	4,35	7,5	74,4	0,07	0,07	12,00	57,00	1,2	
20/1	Тефтели из мяса говядины	80	7,1	6,08	4,69	101,87	0,03	0,06	0,68	19,07	1,01	
10/10	Чай с молоком	200	0,04	0,01	9,09	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,03	
	Хлеб пшеничный (Колос 8)	37,5	2,47	0,18	0,22	87,45	0,09	0,00	0,00	16,09	0,6	
	Хлеб ржаной	20	1,31	0,23	6,67	34,75	0,03	0,00	0,00	7	0,79	
		12,27	10,85	28,17	232,78	0,22	1,3	12,68	12,68	99,42	3,63	
Четверг												

