



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-Туринском, 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: 3–7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества				ЭЦ (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У	В1		В2	С	Са	Fe	
												1 неделя
Понедельник												
1-й день												
	Завтрак											
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочн.	200	5,31	5,09	27,51	112,8	0,06	0,11	0,42	93,65	0,39	
5/13	Сыр	10	2,63	2,63	0,00	35	0,003	0,03	0,00	100,00	0,21	
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,03	0,13	0,52	111,76	1,1	
	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	
	Полдник											
8/12	Сдоба обыкновенная	50	5,26	3,91	32,43	156	0,06	0,05	0,1	29,92	0,56	
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11	
	Апельсин	150	1,34	0,3	12,0	64,5	0,06	0,04	90	51	0,44	
	<i>Хлеб на весь день:</i>											
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	60	3,96	0,36	29,52	139,92	0,144	0,00	0,00	25,75	0,96	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,00	0,00	14	1,56	
			45,86	37,52	206,85	1262,1	0,827	0,75	176,68	664,99	10,87	
Вторник												
2-й день												
	Завтрак											
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочн.	200	6,0	5,3	30,7	169	0,1	0,13	0,42	116,18	0,73	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0,012	0,00	2,4	0,02	
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,42	11,23	61	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07	
	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 курином 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	

	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,58	2,56	6,57	56	0,04	0,04	11,15	34,80	0,58
9	Плов из мяса птицы	180	17,22	15,71	29,65	227	0,08	0,12	1,33	20,85	1,68
9/10	Кисель из сухофруктов	200	1,0	0,1	28,6	115	0,01	0,03	50,32	31,37	0,60
	Полдник										
9/5	Запеканка творожная	100	16,9	9,6	13,2	209	0,04	0,23	0,23	140,67	0,50
	Сок	150	0,26	1,04	16,84	71,16	0,00	0,00	30	3,2	0,14
	<i>Хлеб на весь день:</i>										
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	60	3,96	0,36	29,52	139,92	0,144	0,00	0,00	25,75	0,96
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,00	0,00	14	1,56
			53,5	44,99	178,58	1161,39	0,451	0,66	107,19	525,8	7,18

Пятница

5-й день

	Завтрак										
9/5	Запеканка творожная	100	16,9	9,6	13,2	209	0,04	0,23	0,23	140,67	0,50
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0,012	0,00	2,4	0,02
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
	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
	Полдник										
	Вафли	50	2,75	11	33	245	0,03	0,05	0,3	32,9	0,35
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	0,02	15,0	24,0	3,3
10/10	Чай	200	0,04	0,01	9,09	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,03
	<i>Хлеб на весь день:</i>										
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	60	3,96	0,36	29,52	139,92	0,144	0,00	0,00	25,75	0,96
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,00	0,00	14	1,56
			42,36	50,46	222,57	1338,9	0,404	0,23	74,9	427,00	9,84

1 неделя

Понедельник

6-й день

	Завтрак										
16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено)	200	5,0	5,9	25,6	175	0,04	0,13	0,53	114,95	0,52
5/13	Сыр	10	2,63	2,63	0,00	35	0,003	0,03	0,00	100,00	0,21
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,90	135	0,03	0,13	0,52	111,76	1,10

Завтрак													
4	Каша геркулесовая молочная со сл.маслом	200	6,38	7,41	27,2	232	0,14	0,13	0,42	104,71			1,24
2	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21	118	0,026	0,012	0,08	6,66			0,48
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,03	0,13	0,52	111,76			1,1
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	Макароны 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
Полдник													
	Пряник	40	2,72	2	29,4	146,4	0,04	0,02	0,07	11,65			0,34
	Банан	150	0,26	1,04	16,84	71,16	0,00	0,00	30	3,2			0,14
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,42	11,23	61	0,01	0,06	0,26	53,06			0,07
	<i>Хлеб на весь день:</i>												
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	60	3,96	0,36	29,52	139,92	0,144	0,00	0,00	25,75			0,96
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,00	0,00	14			1,56
			27,37	38,61	247,76	1517,82	0,713	0,496	109,41	423,72			9,45

Четверг

9-й день

Завтрак													
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливоч.	200	7,24	6,64	29,25	206,0	0,17	0,18	0,42	104,78			2,72
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0,012	0,00	2,4			0,02
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	0,03	0,12	0,52	105,86			0,11
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
10/10	Чай	200	0,04	0,01	9,09	35	0,00	0,00	0,00	0,26			0,03
Полдник													
8/12	Сдоба обыкновенная	50	4,38	3,26	27,02	157	0,05	0,04	0,08	24,93			0,47
	Сок	150	1,34	0,3	12,0	64,5	0,06	0,04	90	51			0,44
	<i>Хлеб на весь день:</i>												
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	60	3,96	0,36	29,52	139,92	0,144	0,00	0,00	25,75			0,96
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,00	0,00	14			1,56
			36,07	44,34	196,26	1322,03	0,612	0,686	105,7	562,32			9,34

Пятница

10-й день

		10-й день									
	Завтрак										
8/4	Каша геркулесовая молочная со сл.маслом	200	6,38	7,41	27,2	232	0,14	0,13	0,42	104,71	1,24
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0,012	0,00	2,4	0,02
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
	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
2/2	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
	Полдник										
9/5	Запеканка творожная	100	16,9	9,6	13,2	209	0,04	0,23	0,23	140,67	0,50
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	0,02	15,0	24,0	3,3
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,03	0,13	0,52	111,76	1,1
	<i>Хлеб на весь день:</i>										
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	60	3,96	0,36	29,52	139,92	0,144	0,00	0,00	25,75	0,96
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,00	0,00	14	1,56
			36,7	39,11	147,75	1264,03	0,715	0,547	79,63	540,37	11,8