СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ «Пушкаревская НОШ»
_____ Л.Г. Асташева
«10» июня 2020 г.

СОГЛАСОВАНО:
с Территориальным отделом Управления Роспотребнадзора по Свердловской области в городе Ирбит, Ирбитском, Слободо-Туринском, Тавдинском, Таборинском и Туринском районах
«10» июня 2020 г.

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

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 3– 7 лет

№ рец.	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											
	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
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	0,02	15,0	24,0	3,3
	Хлеб на весь день:										
	Хлеб пшеничный (витаминизированный)	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
			45,12	**37,82**	**209,55**	**1268,1**	**0,807**	**0,73**	**101,68**	**637,99**	**13,73**

Вторник

2-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										
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
	Хлеб на весь день:										
	Хлеб пшеничный (витаминизированный)	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
			37,92	**38,57**	**186,77**	**1280.03**	**0,755**	**0,612**	**162,11**	**480,54**	**8,31**

Среда

3-й день											
	Завтрак										
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочн.	200	6,05	5,81	42,35	248	0,06	0,14	0,52	112,69	0,56
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0,012	0,00	2,4	0,02
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,03	0,13	0,52	111,76	1,1
	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	Макароны отварные	100	3,54	2,52	21,6	125,33	0,04	0,01	0,00	8,55	0,5
10/10	Чай	200	0,04	0,01	9,09	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,03
	Полдник										
17-2/12	Пирожки с повидлом	35	2,06	1,75	21,19	107	0,02	0,02	0,06	10,93	0,44
	Йогурт питьевой	200	6,4	4,8	9,0	104	0,06	0,3	1,2	248	0,2
	Апельсин	150	1,34	0,3	12,0	64,5	0,06	0,04	90	51	0,44
	Хлеб на весь день:										
	Хлеб пшеничный (витаминизированный)	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
			45,58	**47,82**	**202,29**	**1415,36**	**0,595**	**0,832**	**123,88**	**690,31**	**8,34**

Четверг

4-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
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,42	11,23	61	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07
	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
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32
	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
	Хлеб на весь день:										
	Хлеб пшеничный (витаминизированный)	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
			52,99	**44,92**	**168,24**	**1118,39**	**0,451**	**0,63**	**107,03**	**508,91**	**6,9**

Пятница

5-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
5/13	Сыр	10	2,63	2,63	0,00	35	0,003	0,03	0,00	100,00	0,21
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,42	11,23	61	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07
	Обед										
11/1	Салат из моркови с ябоком с р/м	60	0,61	4,00	5,96	42	0,03	0,03	3,19	13,53	0,53
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
9/10	Кисель из сухофруктов	200	1.0	0,1	28,6	115	0,01	0,03	50,32	31,37	0,60
	Полдник										
2/6	Омлет запечённый	100	9,76	13,15	1,74	163,75	0,05	0,30	0,14	68,95	1,68
	Йогурт питьевой	200	6,4	4,8	9,0	104	0,06	0,3	1,2	248	0,2
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	0,02	15,0	24,0	3,3
	Хлеб на весь день:										
	Хлеб пшеничный (витаминизированный)	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
			45,25	**44,58**	**170,3**	**1245,68**	**3,101**	**1,6**	**82,64**	**729,84**	**13,03**

2 неделя
Понедельник

6-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
	Сок	150	1,34	0,3	12,0	64,5	0,06	0,04	90	51	0,44
	Хлеб на весь день:										
	Хлеб пшеничный (витаминизированный)	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
			43,06	**50,46**	**210,78**	**1338,9**	**0,424**	**0,25**	**149,9**	**453,74**	**6,95**

Вторник

7-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
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0,012	0,00	2,4	0,02
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,90	135	0,03	0,13	0,52	111,76	1,10
	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
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32
	Полдник										
	Печенье	50	3,05	9,4	34,05	233,5	0,04	0,04	0,00	10	0,5
	Йогурт питьевой	200	6,4	4,8	9,0	104	0,06	0,3	1,2	248	0,2
	Апельсин	150	1,34	0,3	12,0	64,5	0,06	0,04	90	51	0,44
	Хлеб на весь день:										
	Хлеб пшеничный (витаминизированный)	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
			36.53	**46,46**	**191,81**	**1338,53**	**2,085**	**0,632**	**160,03**	**671,18**	**7,69**

Среда

8-й день											
	Завтрак										
11/4	Каша пшённая молочная с маслом сливоч.	200	6,5	6,20	31,2	206	0,14	0,11	0,42	97,53	1,05
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
	Сок	150	1,34	0,3	12,0	64,5	0,06	0,04	90	51	0,44
	Хлеб на весь день:										
	Хлеб пшеничный (витаминизированный)	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
			39,05	**35,24**	**235,69**	**1424,16**	**0,718**	**0,492**	**169,15**	**411,28**	**9,49**

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										
9/5	Запеканка творожная	100	16,9	9,6	13,2	209	0,04	0,23	0,23	140,67	0,50
	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
	Хлеб на весь день:										
	Хлеб пшеничный (витаминизированный)	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
			48,91	**51,42**	**187,28**	**1380,69**	**0,605**	**0,872**	**45,92**	**632,32**	**8,7**

Пятница

	10-й день										
	Завтрак										
11/4	Каша пшённая молочная с маслом сливоч.	200	6,5	6,20	31,2	206	0,14	0,11	0,42	97,53	1,05
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0,012	0,00	2,4	0,02
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,03	0,13	0,52	111,76	1,1
	Обед										
3/1	Салат из белокоч. капусты с р/м	60	0,97	3,97	6,45	44	0,02	0,02	24,26	27,79	0,35
19/2	Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	13,0	119	0,14	0,12	15,35	72,97	1,62
40/8	Сосиска отварная	50	4,68	7,54	0,40	88	0,01	0,03	0,00	10,00	0,72
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
	Полдник										
5/12	Ватрушка с творогом	65	8,54	8,07	26,19	295	0,06	0,12	0,12	60,44	0,67
	Сок	150	0,26	1,04	16,84	71,16	0,00	0,00	30	3,2	0,14
	Хлеб на весь день:										
	Хлеб пшеничный (витаминизированный)	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
			44,96	**47,09**	**203,46**	**586.1**	**0,785**	**0,662**	**125,63**	**478,92**	**11,65**