

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ «Пушкарёвская НОШ»

 Асташева  
«16»  2020 г.



СОГЛАСОВАНО:

с Территориальным отделом Управления Роспотребнадзора по  
Свердловской области в городе Ирбит, Ирбитском, Слободо-Туринском,  
Тавдинском, Таборинском и Туринском районах

«10»  2020 г.

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

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7– 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Э Ц (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
												В
<b>1 неделя</b>												
<b>Понедельник</b>												
<b>1-й день</b>												
	<b>Обед</b>											
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	
	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,034	0,01	13,0	20,8	2,86	
	Хлеб пшеничный (витаминизированный)	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	
			<b>23,63</b>	<b>19,58</b>	<b>78,17</b>	<b>692,58</b>	<b>0,57</b>	<b>0,28</b>	<b>98,12</b>	<b>186,18</b>	<b>10,33</b>	
<b>Вторник</b>												
<b>2-й день</b>												
	<b>Обед</b>											
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	
	Сок	140	1,25	0,28	11,2	60,2	0,05	0,03	84	47,6	0,41	
	Хлеб пшеничный (витаминизированный)	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	
			<b>22,68</b>	<b>17,6</b>	<b>85,04</b>	<b>693,28</b>	<b>0,476</b>	<b>0,3</b>	<b>155,09</b>	<b>231,82</b>	<b>1,93</b>	



**Среда**

**3-й день**

Обед																			
3/1	Салат из из белоч. 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								
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,42	11,23	61	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07								
	Йогурт питьевой	200	6,4	4,8	9,0	104	0,06	0,3	1,2	248	0,2								
	Апельсин	130	1,16	0,26	10,4	55,9	0,05	0,03	78	44,2	0,38								
	Хлеб пшеничный (витаминизированный)	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								
			<b>33,37</b>	<b>30,73</b>	<b>83,04</b>	<b>838,36</b>	<b>0,436</b>	<b>0,58</b>	<b>110,5</b>	<b>491,11</b>	<b>5,61</b>								

**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								
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 (витаминизированный)	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								
			<b>26,44</b>	<b>25,27</b>	<b>77,44</b>	<b>651,28</b>	<b>0,376</b>	<b>0,23</b>	<b>160,12</b>	<b>158,69</b>	<b>5,41</b>								

**Пятница**

**5-й день**

	<b>Обед</b>																			
11/1	Салаг из моркови с яблоком с р/м	60	0,61	4,00	5,96	42	0,03	0,03	0,03	3,19	13,53	0,53								
20/2	Суп -лапша на бульоне	200	1,9	2,8	11,1	78	0,03	0,01	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	0,62	4,57	13,52	2,12								
3/3	Картофельное пюре	100	2,06	2,81	13,76	90	0,08	0,07	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	0,13	0,52	111,76	1,1								
	Йогурт питьевой	200	6,4	4,8	9,0	104	0,06	0,3	0,3	1,2	248	0,2								
	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,034	0,01	0,01	13,0	20,8	2,86								
	Хлеб пшеничный (витаминизированный)	52,5	3,46	0,36	0,31	122,43	0,126	0,00	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	0,00	9,8	1,09								
			<b>26,98</b>	<b>25,7</b>	<b>86,38</b>	<b>789,18</b>	<b>0,816</b>	<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>30,02</b>	<b>474,95</b>	<b>9,81</b>								

**2 неделя**

**Понедельник**

**6-й день**

	<b>Обед</b>																				
20/1	Салат из отварной свеклы с раст.маслом	60	0,8	5,0	4,1	64	0,01	0,02	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	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	0,02	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	0,06	0,68	19,07	1,01									
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	0,01	0,02	0,02	50,16	14,48	0,32									
	Сок	140	1,25	0,28	11,2	60,2	0,05	0,03	0,03	84	47,6	0,41									
	Хлеб пшеничный (витаминизированный)	52,5	3,46	0,36	0,31	122,43	0,126	0,00	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	0,00	9,8	1,09									
			<b>18,93</b>	<b>19,56</b>	<b>80,95</b>	<b>687,15</b>	<b>0,147</b>	<b>0,19</b>	<b>0,19</b>	<b>142,85</b>	<b>161,09</b>	<b>5,35</b>									



**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				
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				
	Банан	130	0,22	0,9	14,6	61,67	0,00	0,00	26	2,77	0,12				
	Хлеб пшеничный (витаминизированный)	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				
		<b>20,3</b>	<b>24,75</b>	<b>86,79</b>	<b>727,75</b>	<b>0,145</b>	<b>0,033</b>	<b>40,75</b>	<b>270,5</b>	<b>4,71</b>					

**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	Макаронны 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				
	Сок	140	1,25	0,28	11,2	60,2	0,05	0,03	84	47,6	0,41				
	Хлеб пшеничный (витаминизированный)	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				
		<b>26,06</b>	<b>22,27</b>	<b>126,57</b>	<b>922,51</b>	<b>0,446</b>	<b>0,23</b>	<b>142,13</b>	<b>184,51</b>	<b>6,24</b>					

**Четверг****9-й день**

<b>Обед</b>											
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
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
	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	130	1,16	0,26	10,4	55,9	0,05	0,03	78	44,2	0,38
	Хлеб пшеничный (витаминизированный)	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
			<b>28,59</b>	<b>32,47</b>	<b>103,46</b>	<b>932,48</b>	<b>0,173</b>	<b>0,338</b>	<b>97,34</b>	<b>519,23</b>	<b>5,19</b>

**Пятница****10-й день**

<b>Обед</b>											
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 (витаминизированный)	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
			<b>29,33</b>	<b>22,97</b>	<b>85,33</b>	<b>776,78</b>	<b>0,556</b>	<b>0,35</b>	<b>155,47</b>	<b>230,92</b>	<b>9,23</b>