

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ «Пушкаревская НОШ»  
*А.И.Иванова*  
«10» июля 2020 г.



СОГЛАСОВАНО:

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

**Примерное 10-дневное меню  
муниципального казённого  
общеобразовательного учреждения  
«Пушкаревская 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		В 1	В 2	С	Са	Fe
<b>1 неделя</b>											
<b>Понедельник</b>											
<b>1-й день</b>											
	<b>Обед</b>										
15/1	Салат из свежих помидор с растит. маслом	70	0,7	7,0	3,29	76,3	0,07	0,0	15,75	10,08	0,56
29/2	Суп-пюре гороховый	250	6,6	2,2	21,8	119	0,2	0,0	0,6	40,8	2,0
36/8	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом говядины	180	12,6	9,6	28,3	243	0,2	0,2	13,1	27,0	2,7
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,9	72	0,0	0,0	50,2	14,5	0,3
	Хлеб пшеничный	52,5	4,15	0,53	25,36	122,33	0,08	0,03	0,00	12,08	1,05
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	9,35	48,65	0,05	0,02	0,00	9,8	1,09
	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	55,9	0,039	0,026	13,0	20,8	2,86
			<b>26,92</b>	<b>20,19</b>	<b>120,74</b>	<b>737,18</b>	<b>0,639</b>	<b>0,276</b>	<b>92,65</b>	<b>135,06</b>	<b>10,26</b>
<b>Вторник</b>											
<b>2-й день</b>											
	<b>Обед</b>										
11/1	Салат из моркови с яблоком с р/м	60	0,6	4,00	7,2	62	0,0	0,0	3,2	13,5	0,5
19/2	Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	14,4	119	0,1	0,1	7,0	27,4	1,0
14/8	Котлета из мяса говядины паровые	90	13,14	13,05	5,58	191,7	0,0	0,07	0,0	10,08	1,8
43/3	Макароны отварные	150	5,3	3,8	34,1	188	0,1	0,00	0,00	12,8	0,7
10/10	Чай	200	0,0	0,0	9,1	35	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0
	Хлеб пшеничный	52,5	4,15	0,53	25,36	122,33	0,08	0,03	0,00	12,08	1,05
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	9,35	48,65	0,05	0,02	0,00	9,8	1,09
	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86	0,02	0,02	4	14,0	2,8
			<b>33,24</b>	<b>26,02</b>	<b>125,29</b>	<b>852,68</b>	<b>0,35</b>	<b>0,24</b>	<b>10,2</b>	<b>99,96</b>	<b>8,94</b>

## Среда

### 3-й день

Обед											
14/1	Салат из свежих огурцов с растит. маслом	70	0,49	6,93	2,24	70,7	0,0	0,0	6,37	15,96	0,42
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,9	3,2	9,3	67	0,0	0,0	13,6	40,9	0,7
4/9	Плов из мяса птицы	180	17,2	15,7	31,4	331	0,1	0,1	1,3	20,8	1,7
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,9	72	0,0	0,0	50,2	14,5	0,3
	Хлеб пшеничный	52,5	4,15	0,53	25,36	122,33	0,08	0,03	0,00	12,08	1,05
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	9,35	48,65	0,05	0,02	0,00	9,8	1,09
	Сыр	17,5	4,15	5,32	0,0	65,63	0,01	0,07	0,12	171,5	0,12
	Фрукты	100	1,50	0,50	21,00	43,0	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
			<b>31,74</b>	<b>32,52</b>	<b>118,55</b>	<b>820,31</b>	<b>0,28</b>	<b>0,22</b>	<b>81,59</b>	<b>293,54</b>	<b>5,98</b>

## Четверг

### 4-й день

Обед											
6/1	Салат из белокоч. капусты с луком и р/м	60	0,9	4,0	6,7	61	0,0	0,0	22,4	24,8	0,3
2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,3	10,2	80	0,0	0,0	8,6	33,4	0,7
3/7	Рыба припущенная с молоком и овощами	90	10,35	2,34	2,61	71,1	0,0	0,09	0,63	52,02	0,54
1/3	Картофель отварной	150	2,9	4,2	23,8	139	0,1	0,1	6,00	18,4	1,3
9/10	Кисель	200	1,0	0,1	32,0	115	0,0	0,0	50,3	31,4	0,60
	Хлеб пшеничный	52,5	4,15	0,53	25,36	122,33	0,08	0,03	0,00	12,08	1,05
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	9,35	48,65	0,05	0,02	0,00	9,8	1,09
	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86	0,02	0,02	4	14,0	2,8
			<b>23,85</b>	<b>16,01</b>	<b>130,22</b>	<b>723,08</b>	<b>0,25</b>	<b>0,26</b>	<b>91,93</b>	<b>195,9</b>	<b>8,38</b>

**Пятница****5-й день****Обед**

15/1	Салат из свежих помидор с растит. маслом	60	0,6	6,0	2,8	65	0,0	0,0	13,5	8,6	0,5
16/2	Суп картофельный с крупой	200	2,7	4,4	18,3	117	0,1	0,0	5,2	18,8	1,0
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,6	6,8	45,6	250	4,2	0,2	0,1	23,8	4,2
11/8	Гуляш из мяса говядины	90	13,41	14,13	4,86	198	0,0	0,09	0,45	15,03	2,07
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,9	72	0,0	0,0	50,2	14,5	0,3
	Хлеб пшеничный	52,5	4,15	0,53	25,36	122,33	0,08	0,03	0,00	12,08	1,05
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	9,35	48,65	0,05	0,02	0,00	9,8	1,09
	Пряник	40	2,72	2	29,4	146,4	0,04	0,02	0,07	11,65	0,34
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	55,9	0,039	0,026	13,0	20,8	2,86
			<b>35,05</b>	<b>34,72</b>	<b>168,31</b>	<b>1075,28</b>	<b>4,509</b>	<b>0,366</b>	<b>82,52</b>	<b>135,06</b>	<b>13,41</b>

**2 неделя****Понедельник****6-й день****Обед**

14/1	Салат из свежих огурцов 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	17,4	96	0,2	0,0	0,5	32,7	1,6
43/3	Макароны отварные	150	5,3	3,8	34,1	188	0,1	0,00	0,00	12,8	0,7
7/8	Бефстроганов из отварного мяса	90	14,4	14,31	5,4	207	0,09	0,18	0,45	57,96	1,8
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32
	Хлеб пшеничный	52,5	4,15	0,53	25,36	122,33	0,08	0,03	0,00	12,08	1,05
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	9,35	48,65	0,05	0,02	0,00	9,8	1,09
	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86	0,02	0,02	4	14,0	2,8
			<b>32,99</b>	<b>27,01</b>	<b>132,17</b>	<b>884,98</b>	<b>0,58</b>	<b>0,29</b>	<b>68,59</b>	<b>162,45</b>	<b>9,85</b>

**Вторник****7-й день****Обед**

11/1	Салат из моркови с яблоком с р/м	70	0,7	4,69	8,4	72,1	0,0	0,07	3,71	15,82	0,63
15/2	Суп овощной с фрикадельками мясными	250	6,4	15,4	19,2	235	0,1	0,1	8,9	28,4	1,6
276	Жаркое по-домашнему	180	22,52	6,11	17,96	216,82	0,11	0,02	7,39	57,22	0,88
	Йогурт питьевой	200	5,8	6,4	9,4	116,5	0,08	0,3	2,6	240	0,2
	Хлеб пшеничный	52,5	4,15	0,53	25,36	122,33	0,08	0,03	0,00	12,08	1,05
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	9,35	48,65	0,05	0,02	0,00	9,8	1,09
	Вафли	40	2,72	2	29,4	146,4	0,04	0,02	0,07	11,65	0,34
	Фрукты	100	1,50	0,50	21,00	43,0	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
			<b>45,64</b>	<b>35,97</b>	<b>141,07</b>	<b>1000,8</b>	<b>0,5</b>	<b>0,61</b>	<b>32,67</b>	<b>382,97</b>	<b>6,39</b>

**Среда****8-й день****Обед**

6/1	Салат из белокоч. капусты с луком и р/м	60	0,9	4,0	6,7	61	0,0	0,0	22,4	24,8	0,3
9/2	Рассольник со сметаной	200	1,4	2,6	10,5	68	0,0	0,0	3,7	16,8	0,5
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,6	6,8	45,6	250	0,2	0,1	0,9	23,8	4,2
4/7	Рыба, тушёная с овощами	90	8,73	4,68	4,41	90,9	0,09	0,09	1,08	30,54	0,63
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,0	0,1	0,3	53,1	0,1
	Хлеб пшеничный	52,5	4,15	0,53	25,36	122,33	0,08	0,03	0,00	12,08	1,05
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	9,35	48,65	0,05	0,02	0,00	9,8	1,09
	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86	0,02	0,02	4	14,0	2,8
			<b>28,03</b>	<b>20,55</b>	<b>133,32</b>	<b>787,88</b>	<b>0,44</b>	<b>0,34</b>	<b>32,38</b>	<b>184,92</b>	<b>7,87</b>

**Четверг****9-й день**

<b>Обед</b>											
20/1	Салат из отварной свеклы с растит.маслом	60	0,8	5,0	5,4	64	0,0	0,0	1,2	19,3	0,7
14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	5,2	9,8	87	0,1	0,0	6,8	22,6	0,6
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,4	38,6	197	0,00	0,00	0,00	8,6	0,5
20/8	Тефтели из мяса говядины	90	12,78	10,98	9,54	183,6	0,09	0,09	1,26	34,29	1,8
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32
	Хлеб пшеничный	52,5	4,15	0,53	25,36	122,33	0,08	0,03	0,00	12,08	1,05
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	9,35	48,65	0,05	0,02	0,00	9,8	1,09
	Сыр	17,5	4,15	5,32	0,0	65,63	0,01	0,07	0,12	171,5	0,12
	Фрукты	100	1,50	0,50	21,00	43,0	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
			<b>30,92</b>	<b>30,80</b>	<b>137,31</b>	<b>883,21</b>	<b>0,38</b>	<b>0,28</b>	<b>69,54</b>	<b>300,65</b>	<b>6,78</b>

**Пятница****10-й день**

<b>Обед</b>											
15/1	Салат из свежих огурцов с растит. маслом	70	0,49	6,93	2,24	70,7	0,0	0,0	6,37	15,96	0,42
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,2	1,4	15,2	79	0,0	0,0	3,0	10,6	0,5
14/5	Запеканка из творога с рисом	180	26,1	17,82	34,56	403,2	0,0	0,36	0,36	208,62	1,08
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32
	Хлеб пшеничный	52,5	4,15	0,53	25,36	122,33	0,08	0,03	0,00	12,08	1,05
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	9,35	48,65	0,05	0,02	0,00	9,8	1,09
	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86	0,02	0,02	4	14,0	2,8
			<b>36,28</b>	<b>27,25</b>	<b>125,17</b>	<b>881,88</b>	<b>0,16</b>	<b>0,45</b>	<b>63,89</b>	<b>285,54</b>	<b>7,26</b>