

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ «Пушкаревская НОШ»

_____ А.А. Потапова

«__» _____ 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:

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

«__» _____ 2022 г.

**Меню ежедневного горячего питания
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	5,3	5,1	28,6	178	0,1	0,1	0,4	93,7	0,4
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	0,0	0,1	0,5	111,8	1,1
	Обед										
15/1	Салат из свежих помидор с р/м	60	0,6	6,0	2,8	65	0,0	0,0	13,5	8,6	0,5
29/2	Суп-пюре гороховый	200	5,2	1,8	17,4	96	0,2	0,0	0,5	32,7	1,6
36/8	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом говядины	150	10,5	8,0	23,6	202	0,1	0,1	10,9	22,5	2,3
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,9	72	0,0	0,0	50,2	14,5	0,3
	Полдник										
8/12	Сдоба обыкновенная	50	4,4	3,3	28,2	156	0,1	0,0	0,1	24,9	0,5
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	0,0	0,1	0,5	105,9	0,1
	<i>Хлеб на весь день:</i>										
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,61	28,98	139,81	0,09	0,03	0,00	13,81	1,2
	Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,46	12,52	65,16	0,07	0,03	0,00	13,13	1,46
			43,85	34,9	214,6	1297,46	0,613	0,49	91,6	565,54	12,97

Вторник

2-й день

Завтрак											
11/4	Каша пшеннаямолочная с маслом слив.	200	6,5	6,0	32,5	206	0,1	0,1	0,4	97,5	1,0
	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	24,5	135	0,0	0,1	0,5	111,8	1,1
Второй завтрак											
	Сок	150	0,6	0,6	14,7	64,05	0,05	0,0	15,0	24,0	3,3
Обед											
11/1	Салат из моркови с яблоком с р/м	60	0,6	4,0	7,2	62	0,0	0,0	3,2	13,5	0,5
19/2	Суп картофельный с рыбой	200	1,7	1,1	12,2	63	0,0	0,0	2,4	8,5	0,4
14/8	Котлета из мяса говядины паровые	70	10,0	9,7	4,5	146	0,0	0,1	0,0	7,2	1,3
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	34,1	188	0,1	0,0	0,0	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
Полдник											
4/5	Пудинг манный с яблоками	150	6,9	7,5	38,2	240	0,1	0,2	2,4	104,2	1,8
	Молоко	200	5,8	5,9	9,0	111	0,1	0,3	1,1	222,8	0,2
		150	21,7	14,8	28,9	336	0,1	0,3	0,2	173,8	0,9
	<i>Хлеб на весь день:</i>										
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,61	28,98	139,81	0,09	0,03	0,00	13,81	1,2
	Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,46	12,52	65,16	0,07	0,03	0,00	13,13	1,46
			48,6	50,42	227,63	1521,12	0,611	0,872	25	631,94	12,98

Среда

3-й день

Завтрак											
14/4	Каша ячневая молочная с маслом слив.	200	6,0	5,3	33,7	195	0,1	0,1	0,4	116,2	0,7
	Сыр	10	2,63	2,63	0,00	35	0,003	0,03	0,00	100,0	0,21
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,0	0,1	0,3	53,1	0,1
Второй завтрак											
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	64,05	0,05	0,0	15,0	24,0	3,3
Обед											
14/1	Салат из свежих огурцовс р/м	60	0,4	5,9	1,9	60	0,0	0,0	5,5	13,7	0,3
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,5	7,4	53	0,0	0,0	10,8	32,8	0,5
4/9	Плов из мяса птицы	150	14,4	13,05	26,1	276	0,0	0,15	1,05	17,4	1,35
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,9	72	0,0	0,0	50,2	14,5	0,3
Полдник											
5/12	Ватрушка с творогом	80	10,48	9,92	33,2	260,8	0,08	0,16	0,16	74,4	0,8
	Йогурт питьевой	200	6,4	4,8	9,0	104	0,06	0,3	1,2	248	0,2
	<u>Хлеб на весь день:</u>										
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,61	28,98	139,81	0,09	0,03	0,00	13,81	1,2
	Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,46	12,52	65,16	0,07	0,03	0,00	13,13	1,46
			51,53	47,17	198,6	1385,82	0,453	0,873	84,61	721,04	10,42

Четверг

4-й день

Завтрак											
8/4	Каша геркулесовая с маслом	200	6,4	7,4	29,2	202	0,1	0,1	0,4	104,7	1,2
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0,012	0,0	2,4	0,02
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	0,0	0,1	0,5	105,9	0,1
Второй завтрак											
	Сок	150	0,6	0,6	14,7	64,05	0,05	0,0	15,0	24,0	3,3
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	70	8,0	1,8	2,1	55	0,0	0,1	0,5	40,4	0,4
1/3	Картофель отварной	130	2,5	3,6	20,6	121	0,1	0,1	5,2	15,9	1,1
9/10	Кисель	200	1,0	0,1	32,0	115	0,0	0,0	50,3	31,4	0,6
Полдник											
2/6	Омлетзапеченный	100	9,8	13,1	1,7	164	0,0	0,3	0,1	68,9	1,7
	Молоко	200	5,8	5,9	9,0	111	0,1	0,3	1,1	222,8	0,2
	<i>Хлеб на весь день:</i>										
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,61	28,98	139,81	0,09	0,03	0,00	13,81	1,2
	Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,46	12,52	65,16	0,07	0,03	0,00	13,13	1,46
			47,0	52,02	181,23	1333,12	0,411	1,072	104,1	701,54	12,28

Пятница

5-й день

Завтрак											
21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,4	95	0,0	0,1	0,4	88,6	0,3
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0,012	0,00	2,4	0,02
10/10	Чай	200	0,0	0,0	9,1	35	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0
Второй завтрак											
	Фрукты	150	0,26	1,04	16,84	71,16	0,00	0,00	30	3,2	0,14
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	70	10,4	11,0	3,8	154	0,0	0,1	0,3	11,7	1,6
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,9	72	0,0	0,0	50,2	14,5	0,3
Полдник											
14/5	Запеканка из творога с рисом	100	14,5	9,9	19,2	224	0,0	0,2	0,2	115,9	0,6
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,0	0,1	0,3	53,1	0,1
	<i>Хлеб на весь день:</i>										
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,61	28,98	139,81	0,09	0,03	0,00	13,81	1,2
	Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,46	12,52	65,16	0,07	0,03	0,00	13,13	1,46
			49,06	52,56	200,77	1415,23	4,461	0,772	100,2	367,84	11,42

**2 неделя
Понедельник
6-й день**

Завтрак											
16/4	Каша ассорти (пшено+рис) с маслом сливоч.	200	5,0	5,9	26,4	175	0,5	0,1	0,1	114,9	0,5
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	24,5	135	0,0	0,1	0,5	111,8	1,1
Второй завтрак											
	Сок	150	0,6	0,6	14,7	64,05	0,05	0,0	15,0	24,0	3,3
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	70	11,2	11,1	4,2	161	0,0	0,1	0,4	45,1	1,4
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	60	5,3	3,9	33,8	188	0,1	0,0	0,1	29,9	0,6
	Молоко	200	5,8	5,9	9,0	111	0,1	0,3	1,1	222,8	0,2
	<i>Хлеб на весь день:</i>										
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,31	14,49	69,91	0,05	0,015	0,00	6,905	0,6
	Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,46	12,52	65,16	0,07	0,03	0,00	13,13	1,46
			49,44	46,4	232,47	1498,12	1,236	0,697	81,42	643,805	12,75

**Вторник
7-й день**

Завтрак											
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочн.	200	5,3	5,1	28,6	178	0,1	0,1	0,4	93,7	0,4
	Сыр	10	2,63	2,63	0,00	35	0,003	0,03	0,00	100,0	0,21
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	0,0	0,1	0,5	105,9	0,1
Второй завтрак											
	Фрукты	150	0,26	1,04	16,84	71,16	0,00	0,00	30	3,2	0,14
Обед											
11/1	Салат из моркови с яблоком с р/м	60	0,6	4,0	7,2	62	0,0	0,0	3,2	13,5	0,5
15/2	Суп овощной с фрикадельками мясными	200	5,1	12,3	15,4	188	0,1	0,1	7,1	22,7	1,3
276	Жаркое по-домашнему	180	22,52	6,11	17,96	216,82	0,11	0,02	7,39	57,22	0,88
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	80	4,4	17,6	52,8	392	0,048	0,08	0,48	52,64	0,56
10/10	Чай	200	0,0	0,0	9,1	35	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0
	<u>Хлеб на весь день:</u>										
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,61	28,98	139,81	0,09	0,03	0,00	13,81	1,2
	Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,46	12,52	65,16	0,07	0,03	0,00	13,13	1,46
			51,52	52,78	221,06	1543,95	0,531	0,51	99,23	490,58	7,07

Среда

8-й день

Завтрак											
14/5	Запеканка из творога с рисом	150	21,7	14,8	28,9	336	0,1	0,3	0,2	173,8	0,9
	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
Второй завтрак											
	Фрукты	150	0,26	1,04	16,84	71,16	0,00	0,00	30	3,2	0,14
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	70	6,83	3,68	3,5	70,88	0,09	0,09	0,79	23,71	0,53
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,0	0,1	0,3	53,1	0,1
Полдник											
	Печенье	80	4,88	15,04	54,48	373,6	0,064	0,064	0,00	16	0,8
	Йогурт питьевой	200	6,4	4,8	9,0	104	0,06	0,3	1,2	248	0,2
	<i>Хлеб на весь день:</i>										
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,61	28,98	139,81	0,09	0,03	0,00	13,81	1,2
	Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,46	12,52	65,16	0,07	0,03	0,00	13,13	1,46
			57,82	58,25	205,85	1588,3	0,811	1,082	107,44	785,63	9,28

Четверг 9-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
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
	Второй завтрак										
	Сок	150	0,6	0,6	14,7	64,05	0,05	0,0	15,0	24,0	3,3
	Обед										
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	70	9,9	8,5	7,4	143	0,0	0,1	0,9	26,7	1,4
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32
	Полдник										
	Пряник	80	16,9	9,6	13,2	209	0,04	0,23	0,23	140,67	0,50
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,0	0,1	0,3	53,1	0,1
	<i>Хлеб на весь день:</i>										
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,61	28,98	139,81	0,09	0,03	0,00	13,81	1,2
	Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,46	12,52	65,16	0,07	0,03	0,00	13,13	1,46
			51,6	50,23	204,25	1433,12	0,491	0,742	75,53	560,83	10,92

Пятница

10-й день

Завтрак											
8/4	Каша геркулесовая с маслом	200	6,4	7,4	29,2	202	0,1	0,1	0,4	104,7	1,2
	Сыр	10	2,63	2,63	0,00	35	0,003	0,03	0,00	100,0	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
Второй завтрак											
	Сок	150	0,6	0,6	14,7	64,05	0,05	0,0	15,0	24,0	3,3
Обед											
15/1	Салат из свежих огурцов с р/м	60	0,49	6,93	2,24	70,7	0,0	0,0	6,37	15,96	0,42
18/2	Суп картофельный с макароннымииздел.	200	1,7	1,1	12,2	63	0,0	0,0	2,4	8,5	0,4
14/5	Запеканка из творога с рисом	150	21,7	14,8	28,9	336	0,1	0,3	0,2	173,8	0,9
9/10	Кисель	200	1,0	0,1	32,0	115	0,0	0,0	50,3	31,4	0,6
Полдник											
17/2/12	Пирожки печеные с повидло	70	4,1	3,5	43,7	215	0,0	0,0	0,1	21,9	0,9
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	60	4,74	0,61	28,98	139,81	0,09	0,03	0,00	13,81	1,2
	Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,46	12,52	65,16	0,07	0,03	0,00	13,13	1,46
			51,14	43,05	238,57	1501,72	0,453	0,68	75,55	671,92	11,76

