

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ «Тимофеевская НОШ»
С.А.Сорокоумова
«29» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

с Территориальным отделом Управления Роспотребнадзора по
Свердловской области в городе Ирбит, Ирбитском, Слободо-Туринском,
Тавдинском, Таборинском и Туринском районах
«29» августа 2025 г.

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

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7– 11 лет

№ реп.	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										
2/4	Каша гречневая с молоком	200	7,24	6,64	29,25	206,0	0,17	0,18	0,42	104,78	2,72
14/8	Котлета мясная	90	8,55	8,32	3,9	124,5	0,02	0,06	0,00	6,14	1,08
10/10	Чай	200	0,04	0,01	9,09	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,03
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0,012	0,00	2,4	0,02
	Хлеб пшеничный (Колос 8)	37,5	2,47	0,18	0,22	87,45	0,09	0,00	0,00	16,09	0,6
	Хлеб ржаной	20	1,31	0,23	6,67	34,75	0,03	0,00	0,00	7	0,79
			19,69	22,63	49,26	553,8	0,311	0,252	0,42	136,31	5,24
Вторник											
2-й день											
	Завтрак										
11/4	Каша пшѐная молочная с маслом	200	6,5	6,20	31,2	206	0,14	0,11	0,42	97,53	1,05
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,03	0,13	0,52	111,76	1,1
	Печенье	50	3,05	9,4	34,05	233,5	0,04	0,04	0,00	10	0,5
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0,012	0,00	2,4	0,02
	Апельсин	100	1,16	0,26	10,4	55,9	0,05	0,03	78	44,2	0,38
	Хлеб пшеничный (Колос 8)	37,5	2,47	0,18	0,22	87,45	0,09	0,00	0,00	16,09	0,6
	Хлеб ржаной	20	1,31	0,23	6,67	34,75	0,03	0,00	0,00	7	0,79
			18,47	27,02	105,57	818,7	0,381	0,32	78,94	288,98	4,44
Среда											
3-й день											
	Завтрак										
18/3	Рагу овощное	200	1,35	4,35	7,5	74,4	0,07	0,07	12,00	57,00	1,2
20/8	Тефтели из мяса говядины	80	7,1	6,08	4,69	101.87	0,03	0,06	0,68	19,07	1,01
10/10	Чай с молоком	200	0,04	0,01	9,09	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,03
	Хлеб пшеничный (Колос 8)	37,5	2,47	0,18	0,22	87,45	0,09	0,00	0,00	16,09	0,6
	Хлеб ржаной	20	1,31	0,23	6,67	34,75	0,03	0,00	0,00	7	0,79
			12,27	10,85	28,17	232,78	0,22	1,3	12,68	99,42	3,63
Четверг											

4-й день											
	Завтрак										
182	Суп молочный	250	9,5	7,1	40,75	176,5	14,5	17,75	2	22,75	9,25
10/10	Чай	200	0,04	0,01	9,09	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,03
	Банан	150	0,22	0,9	14,6	61,67	0,00	0,00	26	2,77	0,12
	Хлеб пшеничный (Колос 8)	37,5	2,47	0,18	0,22	87,45	0,09	0,00	0,00	16,09	0,6
	Хлеб ржаной	20	1,31	0,23	6,67	34,75	0,03	0,00	0,00	7	0,79
			13,54	8,42	71,33	395,37	14,62	17,75	28,00	48,87	10,79
Пятница											
5-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
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,03	0,13	0,52	111,76	1,1
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0,012	0,00	2,4	0,02
	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,034	0,01	13,0	20,8	2,86
	Хлеб пшеничный (Колос 8)	37,5	2,47	0,18	0,22	87,45	0,09	0,00	0,00	16,09	0,6
	Хлеб ржаной	20	1,31	0,23	6,67	34,75	0,03	0,00	0,00	7	0,79
			14,33	17,49	85,01	632,4	0,245	0,29	14,04	270,74	5,93
Понедельник											
6-й день											
	Завтрак										
10/5	Запеканка творожная	200	25,35	14,4	19,8	313,5	0,06	0,34	0,34	211,00	0,75
5/13	Сыр	15	3,94	3,94	0,00	52,5	0,031	0,045	0,00	150,00	0,315
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	1,2	4,6	0,00	0,00	4,6	0,8	0,00
	Хлеб пшеничный (Колос 8)	37,5	2,47	0,18	0,22	87,45	0,09	0,00	0,00	16,09	0,6
	Хлеб ржаной	20	1,31	0,23	6,67	34,75	0,03	0,00	0,00	7	0,79
			33,07	18,75	27,89	492,8	0,211	0,385	4,94	249,89	2,45
Вторник											
7-й день											
	Завтрак										
2/6	Омлет натуральный	200	14,64	19,72	2,61	245,62	0,075	0,45	0,21	103,42	2,52
пром	Сок для детского питания	200	0	0	13,36	88	0,01	0,02	20,06	53,06	0,9
	Рогалик с повидлом	80	7,15	9,07	51,63	307,2	14,6	12,1	0,00	0,00	15,6
	Хлеб пшеничный (Колос 8)	37,5	2,47	0,18	0,22	87,45	0,09	0,00	0,00	16,09	0,6
	Хлеб ржаной	20	1,31	0,23	6,67	34,75	0,03	0,00	0,00	7	0,79
			25,57	29,2	83,14	763,02	14,8	12,57	20,27	179,57	20,41

Среда											
8-й день											
	Завтрак										
3/3	Картофельное пюре	200	3,09	4,21	20,64	135	0,12	0,1	10,74	37,12	1,09
14/7	Суфле рыбка	80	9,36	7,66	158,4	10,95	3,2	4,9	1,4	4,4	5,7
5/13	Сыр	15	3,94	3,94	0,00	52,5	0,031	0,045	0,00	150,00	0,315
пром	Йогурт питьевой	200	6,4	4,8	9,0	104	0,06	0,3	1,2	216,63	0,60
	Хлеб пшеничный (Колос 8)	37,5	2,47	0,18	0,22	87,45	0,09	0,00	0,00	16,09	0,6
	Хлеб ржаной	20	1,31	0,23	6,67	34,75	0,03	0,00	0,00	7	0,79
			26,17	20,39	194,4	424,65	3,486	5,082	13,34	431,24	9,095
Четверг											
9-й день											
	Завтрак										
3/4	Каша гречневая вязкая	200	6,1	5,4	26,7	182	0,18	0,09	0	14,62	3,25
11/8	Гуляш из говядины	100	14,9	15,7	4,7	220	2,7	5,1	1,4	1	9,4
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
пром	Сок для детского питания	200	0	0	22	88	0,01	0,06	20,6	53,06	0,8
	Хлеб пшеничный (Колос 8)	37,5	2,47	0,18	0,22	87,45	0,09	0,00	0,00	16,09	0,6
	Хлеб ржаной	20	1,31	0,23	6,67	34,75	0,03	0,00	0,00	7	0,79
			25,18	27,41	61,69	672,2	3,03	5,27	27,47	105,43	15,18
Пятница											
10-й день											
	Завтрак										
58	Помидоры свежие в нарезке	60	0,6	3,0	29	43	0,04	0,04	8,65	33,48	0,75
4/9	Плов из мяса птицы	200	17,22	15,71	29,65	227	0,08	0,12	1,33	20,85	1,68
13/10	Кофейный напиток	200	3,01	2,88	13,36	89	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
	Хлеб пшеничный (Колос 8)	37,5	2,47	0,18	0,22	87,45	0,09	0,00	0,00	16,09	0,6
	Хлеб ржаной	20	1,31	0,23	6,67	34,75	0,03	0,00	0,00	7	0,79
			24,61	22	78,9	481,2	0,27	0,27	10,5	183,28	3,93