

Меню согласовано с Территориальным отделом  
в городе Ирбит, Ирбитском, Слободо-Туринском,  
Тавдинском, Туринском районах Управления  
Роспотребнадзора по Свердловской области  
20 августа 2021 года.



Утверждаю:  
Директор МОУ «Чубаровская  
начальная школа – детский сад»  
В.В. Кузванова  
приказ № 110 от 26.08.2021 г.

**Десятидневное меню**  
**МОУ «Чубаровская начальная**  
**школа – детский сад»**  
(Категория: Школьники 7 – 11 лет, сезон: весна - лето)

Категория: Школьники 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	Ca, мг.	Ne, мг.	H2O, мг.	Zola, мг.	Pv, мг.	
				Б	Ж	У																				
<b>День 1</b>																										
б/н	10:00	Напиток "Витоша" с витаминами	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	2,34	20	0	9	0,12	2	0	15,2	0	0	0	0,2	0	0	0	0	0	0
76	ОБЕД	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78,00	0,024	0	5,04	0,48	13,8	0	10,8	0	0	24	0	0	0	0	0	0	0	0	0
156	ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	250	23,35	5,98	20,45	229,72	0,2	0,175	25,2	1,775	55,275	0,025	60,675	0,125	902,05	213,7	0,1	0	0,925	0	0	0	0	0	0
423	ОБЕД	Пюре из гороха с маслом	150	14,27	4,40	28,40	207,08	0,3	0,09	0	4,83	81,945	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14/8	ОБЕД	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	15,27	15,21	8,12	230,33	0,07	0,13	0	2,27	14,69	0	18,83	0	258,45	150,75	0,01	0	0,07	0	0	0	0	0	0
527	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	17,88	67,96	0	0	0	0,04	9	0	1,9	0	0,44	0	0	0	0,18	0	0	0	0	0	0
114	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,006	0	0,22	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,02	0	0	0,62	4,6	0	5	0	0	21,2	0	0	0	0	0	7050	340	1600	
27	ОБЕД	Сыр порционный	10	2,56	2,34	0,00	31,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>1010</b>	<b>58,93</b>	<b>34,79</b>	<b>89,25</b>	<b>937,37</b>	<b>0,936</b>	<b>2,741</b>	<b>50,24</b>	<b>10,235</b>	<b>192,31</b>	<b>0,145</b>	<b>99,205</b>	<b>0,125</b>	<b>1176,14</b>	<b>409,65</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>1,375</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7050</b>	<b>340</b>	<b>1600</b>
<b>День 2</b>																										
51	ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40	0,012	0,024	3,42	0,78	19,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
147	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	16,68	10,97	16,15	231,25	0,15	0,5	39,925	3,525	69,275	0,025	46,125	0	842,4	224,05	0	0	0,3	0	0	0	0	0	0

243	ОБЕ Д	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,91	5,67	26,49	180,50	0,195	0,105	0	3,12	15,78	0	93,42	0	175,56	137,685	0	0	0,12	0	0	0	0	0	
397	ОБЕ Д	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100	12,51	8,34	9,34	162,80	0,07	0,15	0,39	1,82	50,56	0,01	6,09	0,02	55,4	35,12	0	0	0,03	0	0	0	0	0	
114	ОБЕ Д	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,006	0	0,22	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Н	ОБЕ Д	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,02	0	0	0,62	4,6	0	5	0	0	21,2	0	0	0	0	0	7050	340	1600	
515	ОБЕ Д	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0	2,6	0,2	240	0,04	28	0	0	180	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>800,00</b>	<b>44,44</b>	<b>33,66</b>	<b>76,94</b>	<b>826,93</b>	<b>0,55</b>	<b>0,79</b>	<b>46,34</b>	<b>10,29</b>	<b>404,02</b>	<b>0,08</b>	<b>178,64</b>	<b>0,02</b>	<b>1073,36</b>	<b>598,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,45</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7050,00</b>	<b>340,00</b>	<b>1600,00</b>	
<b>День 3</b>																										
б/н	10:00	Йогурт 2,5%	125	4,00	3,12	23,50	138,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
133	ОБЕ Д	Борщ с капустой и картофелем	250	16,75	11,10	20,80	250,32	0,15	0,5	30,425	3,925	70,65	0,275	54,875	0	892,675	238,825	0,025	0	0,3	0	0	0	0	0	0
434	ОБЕ Д	Картофельное пюре	150	3,96	6,15	22,84	163,12	0,165	0,165	25,8	1,2	70,35	0,015	35,49	0,03	783,57	114,93	0,015	0	0,045	0	0	0	0	0	0
348	ОБЕ Д	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100	10,45	6,95	3,06	117,44	0,09	0,1	2,22	0,71	45,05	0,36	42,67	0,01	324,14	169,89	0,09	0	0,44	0	0	0	0	0	0
538	ОБЕ Д	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0	0,06	70	1,5	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27	ОБЕ Д	Сыр порционный	10	2,56	2,34	0,00	31,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
114	ОБЕ Д	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,006	0	0,22	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Н	ОБЕ Д	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,02	0	0	0,62	4,6	0	5	0	0	21,2	0	0	0	0	0	7050	340	1600	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>875</b>	<b>41,06</b>	<b>30,34</b>	<b>103,32</b>	<b>890,91</b>	<b>0,447</b>	<b>0,831</b>	<b>128,445</b>	<b>8,175</b>	<b>206,65</b>	<b>0,65</b>	<b>138,035</b>	<b>0,04</b>	<b>2000,385</b>	<b>544,845</b>	<b>0,13</b>	<b>0</b>	<b>0,785</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7050</b>	<b>340</b>	<b>1600</b>	



502	ОБЕ Д	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0	0	0	0,4	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
114	ОБЕ Д	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,006	0	0,22	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Н	ОБЕ Д	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,02	0	0	0,62	4,6	0	5	0	0	21,2	0	0	0	0	0	7050	340	1600
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>970</b>	<b>38,01</b>	<b>37,38</b>	<b>110,41</b>	<b>970,64</b>	<b>0,62</b>	<b>0,45</b>	<b>34,132</b>	<b>6,914</b>	<b>138,825</b>	<b>0,1</b>	<b>75,105</b>	<b>0</b>	<b>415,32</b>	<b>205,27</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7050</b>	<b>340</b>	<b>1600</b>

**День 6**

б/н	10:00	Напиток "Витоша" с витамином	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	2,34	20	0	9	0,12	2	0	15,2	0	0	0	0,2	0	0	0	0	0
51	ОБЕ Д	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40	0,012	0,024	3,42	0,78	19,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
165	ОБЕ Д	Суп-пюре из картофеля	250	6,60	6,40	21,62	170,75	0,15	0,125	21,6	1,075	54,225	0,125	31,65	0	628,025	89,1	0	0	0,2	0	0	0	0	0
248	ОБЕ Д	Каша перловая рассыпчатая	150	3,59	5,02	25,21	160,58	0,045	0,03	0	0,705	21,825	0	16,2	0	64,5	121,125	0	0	0,135	0	0	0	0	0
373	ОБЕ Д	Гуляш из говядины	100	13,68	12,00	3,20	175,48	0,01	0,01	1,17	0,15	5,74	0	2,13	0	24,18	9,42	0	0	0	0	0	0	0	0
527	ОБЕ Д	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	17,88	67,96	0	0	0	0,04	9	0	1,9	0	0,44	0	0	0	0,18	0	0	0	0	0
47	ОБЕ Д	Гренки для супов	15	2,28	0,24	14,58	71,40	0,033	0,009	0	0,33	6	0	4,2	0	0	19,5	0	0	0	0	0	0	0	0
Н	ОБЕ Д	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,02	0	0	0,62	4,6	0	5	0	0	21,2	0	0	0	0	0	7050	340	1600
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>995</b>	<b>28,23</b>	<b>27,18</b>	<b>88,01</b>	<b>745,55</b>	<b>0,57</b>	<b>2,54</b>	<b>46,19</b>	<b>3,70</b>	<b>130,19</b>	<b>0,25</b>	<b>63,08</b>	<b>0,00</b>	<b>732,35</b>	<b>260,35</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,72</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7050,00</b>	<b>340,00</b>	<b>1600,00</b>

**День 7**

45	ОБЕ Д	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,76	35,76	0,012	0,024	11,31	0,3	17,298	0	16,986	0	151,86	16,662	0	0	0	0	0	52005,6	493,8	1002
----	----------	-------------------------------	----	------	------	------	-------	-------	-------	-------	-----	--------	---	--------	---	--------	--------	---	---	---	---	---	---------	-------	------



114	ОБЕ Д	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02 2	0,00 6	0	0,22	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Н	ОБЕ Д	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,02	0	0	0,62	4,6	0	5	0	0	21,2	0	0	0	0	0	0	7050	340	1600
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>720</b>	<b>44,8 1</b>	<b>25,5</b>	<b>87,9 7</b>	<b>797,81</b>	<b>0,62 2</b>	<b>2,36 4</b>	<b>70,5</b>	<b>10,9 14</b>	<b>245,9 54</b>	<b>6,25 1</b>	<b>102,3 05</b>	<b>1,05</b>	<b>1745,8 04</b>	<b>596,3 95</b>	<b>0,01 8</b>	<b>0,03</b>	<b>0,67 1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7050</b>	<b>340</b>	<b>1600</b>

День 9

28	ОБЕ Д	Салат из моркови с курагой	60	0,96	0,06	9,06	40,80	0,03 6	0,04 2	2,16	0,48	25,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
151	ОБЕ Д	Суп картофельный с клецками	250	16,0 2	7,65	31,0 2	257,43	0,25	0,47 5	32,85	3,7	43,55	0,2	58,32 5	0,05	1133,8 25	245,4 5	0,02 5	0	0,3	0	0	0	0	0	
434	ОБЕ Д	Картофельное пюре	150	3,96	6,15	22,8 4	163,12	0,16 5	0,16 5	25,8	1,2	70,35	0,01 5	35,49	0,03	783,57	114,9 3	0,01 5	0	0,04 5	0	0	0	0	0	
14/8	ОБЕ Д	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	15,2 7	15,2 1	8,12	230,33	0,07	0,13	0	2,27	14,69	0	18,83	0	258,45	150,7 5	0,01	0	0,07	0	0	0	0	0	
463	ОБЕ Д	Соус томатный с овощами	30	0,36	1,24	2,23	21,48	0,00 3	0,00 6	0,252	0,12 9	2,16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
516	ОБЕ Д	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,0 0	122,00	0	0	0	0,1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
114	ОБЕ Д	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02 2	0,00 6	0	0,22	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Н	ОБЕ Д	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,02	0	0	0,62	4,6	0	5	0	0	21,2	0	0	0	0	0	0	7050	340	1600
27	ОБЕ Д	Сыр порционный	10	2,56	2,34	0,00	31,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>840</b>	<b>43,1 7</b>	<b>33,0 3</b>	<b>112, 59</b>	<b>959,44</b>	<b>0,57</b>	<b>0,82</b>	<b>61,06</b>	<b>8,72</b>	<b>166,1 5</b>	<b>0,22</b>	<b>117,6 5</b>	<b>0,08</b>	<b>2175,8 5</b>	<b>532,3 3</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,42</b>	<b>0, 00</b>	<b>0, 00</b>	<b>7050,0 0</b>	<b>340, 00</b>	<b>1600, 00</b>	

День 10

53	ОБЕ Д	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,72	6,24	3,90	74,40	0,00 6	0,01 8	3,3	0,66	19,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
35	ОБЕ Д	Суп гороховый	250	27,8 7	11,8 5	23,0 0	310,60	0,37 5	0,7	10,4	6,17 5	79,8	0,32 5	45,05	0	646,75	272,2 5	0	0	0,42 5	0	0	0	0	0
372	ОБЕ Д	Голубцы ленивые	150	12,7 5	12,4 5	6,00	187,50	0,06	0	18,6	2,25	51	0,03	31,5	0	0	154,5	0	0	0	0	0	0	0	0
463	ОБЕ Д	Соус томатный с овощами	30	0,36	1,24	2,23	21,48	0,00 3	0,00 6	0,252	0,12 9	2,16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
527	ОБЕ Д	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	17,8 8	67,96	0	0	0	0,04	9	0	1,9	0	0,44	0	0	0	0,18	0	0	0	0	0
47	ОБЕ Д	Гренки для супов	15	2,28	0,24	14,5 8	71,40	0,03 3	0,00 9	0	0,33	6	0	4,2	0	0	19,5	0	0	0	0	0	0	0	0
Н	ОБЕ Д	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,02	0	0	0,62	4,6	0	5	0	0	21,2	0	0	0	0	0	7050	340	1600
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>725</b>	<b>45,1 6</b>	<b>32,2 4</b>	<b>68,0 7</b>	<b>779,32</b>	<b>0,49 7</b>	<b>0,73 3</b>	<b>32,55 2</b>	<b>10,2 04</b>	<b>171,7 6</b>	<b>0,35 5</b>	<b>87,65</b>	<b>0</b>	<b>647,19</b>	<b>467,4 5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,60 5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7050</b>	<b>340</b>	<b>1600</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>			<b>8575 ,00</b>	<b>424, 08</b>	<b>330, 75</b>	<b>958, 52</b>	<b>8894,82</b>	<b>5,58</b>	<b>11,9 1</b>	<b>553,0 8</b>	<b>81,0 9</b>	<b>1937, 13</b>	<b>8,78</b>	<b>1074, 36</b>	<b>1,74</b>	<b>12550, 38</b>	<b>4265, 84</b>	<b>0,42</b>	<b>0,03</b>	<b>7,32</b>	<b>0, 00</b>	<b>0, 00</b>	<b>12250 5,60</b>	<b>3893 ,80</b>	<b>17002 ,00</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>443, 75</b>	<b>21,4 52</b>	<b>16,7 405</b>	<b>53,5 5</b>	<b>469,629</b>	<b>0,28 425</b>	<b>0,59 795</b>	<b>27,65 415</b>	<b>4,16 525</b>	<b>99,31 335</b>	<b>0,43 88</b>	<b>54,49 105</b>	<b>0,08 675</b>	<b>641,30 095</b>	<b>215,3 561</b>	<b>0,02 09</b>	<b>0,00 15</b>	<b>0,37 605</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6125,2 8</b>	<b>194, 69</b>	<b>850,1</b>
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности</b>				<b>18,2 7</b>	<b>32,0 8</b>	<b>45,6 1</b>	<b>9392,58</b>	<b>0,24</b>	<b>0,51</b>	<b>23,55</b>	<b>3,55</b>	<b>84,59</b>	<b>0,37</b>	<b>46,41</b>	<b>0,07</b>	<b>546,22</b>	<b>183,4 3</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5217,1 2</b>	<b>165, 82</b>	<b>724,0 6</b>