

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ «Усть-Ницинская СОШ»

С.Ю. Сарычева
«30» *августа* 2021 г.



СОГЛАСОВАНО:

с Территориальным отделом Управления
Роспотребнадзора по Свердловской области в
городе Ирбит, Ирбитском, Слободо-Туринском,
Тавдинском, Таборинском и Туринском
районах «___» _____ 2021 г.

**Примерное 10-дневное меню
муниципального казённого
общеобразовательного учреждения
«Усть-Ницинская средняя
общеобразовательная школа»
(ЗАВТРАК, ОБЕД)**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтраки

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1-й день						
516	Каша гречневая молочная	150	5,25	6,15	32,25	220,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	68
						346,5
2-й день						
340*	Омлет натуральный	150	15,0	25,1	2,9	298,5
692	Кофейный напиток	200	0,2	-	15,0	58
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	59
						415,5
3-й день						
516	Рыба припущенная	150	15,0	25,1	2,9	298,5
371	Картофельное пюре	200	0,2	-	15,0	58
685	Чай с сахаром	30	2,28	0,24	14,5	59
						415,5
4-й день						
314	Запеканка рисовая	150	6,0	6,0	42,3	249
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	68
						507
5-й день						
362*	Пудинг творожный	150	30	26,6	27,4	478
692	Кофейный напиток	200	2,36	1,6	27,52	134
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	59
						671
6-й день						
516	Макароны отварные с маслом	150	5,25	6,15	32,25	220,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	59
						337,5
7-й день						
182*	Каша пшенная с маслом	200	8,8	9,8	31,8	250,0
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	59
						367
8-й день						
173	Каша овсянная	200	5,6	14,6	36	194
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	59
						311
9-й день						
340	Омлет	150	15	25,1	2,9	298,5
692	Кофейны напиток	200	2,36	1,6	27,52	134
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	59
						491,5
10-й день						
181	Каша манная	200	4,8	8,2	30,4	222
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	59
						339

8-й день

40	Салат витаминный с р/м	60	0,7	2,55	4,45	44
138	Суп картофельный с крупой	200/20	1,68	3,36	9,12	74.2
516	Макаронные отварные с маслом	100	3,5	4,1	23,5	147
451	Котлета рубленая (мясо или птица)	60	8,0	7,2	8,0	130.5
648	Кисель	200	-	-	21,1	162
	Хлеб витаминизированный	50	3,88	0,5	23,88	118
						675,7

9-й день

43	Помидоры свежие	60	0,7	0,12	2,3	14
436	Жаркое по-домашнему	200/20	13,1	11,8	28,1	298.1
366	Запеканка творожная	100	30	26,6	27,4	478
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58
	Хлеб витаминизированный	50	3,88	0,5	23,88	118
						966.1

10-й день

19	Салат из капусты	60	0,8	3,0	5,3	52.8
	Суп рыбный	200/20	2,1	4,2	11,4	92.8
451	Котлета рубленая (мясо или птица)	60	8,0	7,2	8,0	130.5
508	Греча с маслом	100	5,8	5,2	28,4	186
	Напиток витаминизированный «Валитек»	200			10	6
	Хлеб витаминизированный	50	3,88	0,5	23,88	118
						586.1

7-й день

16	Салат из свежих огурцов	60	1,2	4,1	2,7	53
132	Рассольник по-ленинградски	250/25	3,0	4,5	20,1	149.6
381	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	250	18,5	13	21,25	277.5
	Сок	200	1	-	27,4	110
	Хлеб витаминизированный	50	3,88	0,5	23,88	118
						708,1

8-й день

40	Салат витаминный с р/м	60	0,7	0,12	2,3	14
138	Суп картофельный с крупой	250/25	2,1	4,2	11,4	92.8
516	Макаронны отварные с маслом	150	5,25	6,15	35,25	220.5
451	Котлета	80	12,8	11,52	12,8	208.8
648	Кисель	200	-	-	21,1	162
	Хлеб витаминизированный	50	3,88	0,5	23,88	118

9-й день

43	Помидоры свежие	60	0,7	0,12	2,3	14
436	Жаркое по-домашнему	230/20/	16,3	14,7	35,1	372.6
366	Запеканка творожная	150	45	39,9	41,1	717
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58
	Хлеб витаминизированный	50	3,88	0,5	23,88	118
						1279.6

10-й день

19	Салат из капусты	60	0,8	3,0	5,3	52.8
	Суп рыбный	250	2,6	5,3	14,3	116
451	Котлета рубленая (мясо или птица)	80	10,6	9,6	10,6	174
508	Греча с маслом	100	5,8	5,2	28,4	186
	Напиток витаминизированный Валитек	200	-	-	12	10
	Хлеб витаминизированный	50	3,88	0,5	23,88	118
						656.8