

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ «Ницинская СОШ»
_____ М.А.Полякова
«15» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:

с Территориальным отделом Управления
Роспотребнадзора по Свердловской области в
городе Ирбит, Ирбитском, Слободо-Туринском,
Тавдинском, Таборинском и Туринском
районах
«15» августа 2022 г.

X Директор М.А.Полякова

Директор

Подписано: Полякова Маргарита Адольфовна

**Примерное 10-дневное меню
Муниципального казённого
общеобразовательного учреждения
«Ницинская средняя
общеобразовательная школа»
(завтрак)**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7– 11 лет

Завтраки (7 – 11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1-й день						
182	Каша рисовая с маслом сливочным	200/5	5,40	8,40	34,13	233,00
693	Какао	200	3,6	3,3	13,7	98,00
	Сыр (порционно)	10	0,15	10,87	0,21	99,00
	Масло сливочное (порционно)	10	7,80	8,04	-	108,00
	Хлеб витаминизированный	50	3,9	0,48	23,9	118,00
	Сдоба Тавдинская	80	6,91	2,84	49,15	216,80
						872,8
2-й день						
55	Огурцы свежие в нарезке	60	0,5	2,7	1,8	35,00
381	Пюре картофельное	150	3,05	4,97	20,70	140,00
476	Рыба припущенная	80	7,57	3,97	3,53	80,03
	Напиток витаминизированный	200			18,00	75,00
	Хлеб витаминизированный	50	3,9	0,48	23,9	118,00
						448,03
3-й день						
340	Омлет натуральный	150	14,6	25,6	2,6	299,00
	Зеленый горошек (консервированный)	40	3,3	0,2	6,8	26,50
692	Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,5	109,00
	Хлеб витаминизированный	50	3,9	0,48	23,9	118,00
41	Масло сливочное (порционно)	10	0,1	8,3	0,1	75,00
						627,5
4-й день						
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,17	6,5	35,75	231,67
461	Тефтели мясные из говядины	80/30	11,04	8,32	10,48	205,60
	Сок для детского питания	200			18,00	75,00
	Хлеб витаминизированный	50	3,9	0,48	23,9	118,00
	Фрукты	120	0,60		14,25	86,00
						716,27
5-й день						
478	Овощное рогу	150	3,16	11	17,08	186,67
608	Биточки мясные из говядины	80	7,82	6,49	7,11	119,11
882	Кисель	200			20,00	76,00
	Хлеб витаминизированный	50	3,9	0,48	23,9	118,00
	Печенье	40	8,64	3,55	61,44	271,00
						770,78
6-й день						
314	Каша пшеничная с маслом	200	6,7	7,6	32,6	222,00
693	Какао	200	3,6	3,3	13,7	98,00
	Хлеб витаминизированный	50	3,9	0,48	23,9	118,00
41	Масло сливочное (порционно)	10	0,15	10,87	0,21	99,00
42	Сыр (порционно)	10	7,80	8,04	-	108,00
	Рогалик с повидлом	80	8,64	3,55	61,44	271,00

						916
7-й день						
55	Огурцы в нарезке	60	0,5	2,7	1,8	35,00
421	Макаронные изделия с сыром	150/20	10,3	15,3	32,9	318,00
685	Чай с молоком	200	3,5	3,2	20,70	92,00
	Хлеб витаминизированный	50	3,9	0,48	23,9	118,00
	Фрукты	120	0,60		14,25	86,00
						649
8-й день						
43	Салат из капусты	60	0,7	2,55	4,45	44,00
601	Плов из говядины	150	10,24	4,8	31,34	227,2
	Сок	200			18,00	75,00
	Хлеб витаминизированный	50	3,9	0,48	23,9	118,00
						464,2
9-й день						
58	Помидоры свежие в нарезке	60	0,6	3,0	29	43,00
381	Картофельное пюре	150	3,08	5,25	22,25	155,83
637	Филе куриное, запеченное	80	17,28	16,90	0,09	221,00
882	Кисель	200			20,00	76,00
	Хлеб витаминизированный	50	3,9	0,48	23,9	118,00
						613,83
10-й день						
366	Запеканка творожная	150	30	26,6	27,4	478,00
693	Какао	200	3,6	3,3	13,7	98,00
	Хлеб витаминизированный	50	3,9	0,48	23,9	118,00
42	Сыр (порционно)	10	0,15	10,87	0,21	99,00
						793