

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»
(ОБЕД)**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обеды
12 лет и старше (5 – 11 классы)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1-й день						
43	Салат из капусты	100	1,4	5,1	8,9	88
138	Суп рыбный	250/25	15,93	0,75	11,53	131,8
423	Гуляш	50/50	13,9	6,5	4,0	132
508	Греча с маслом	180	8,6	7,8	42,9	278
685	Шиповник	200	0,6	-	29	116
	Хлеб витаминизированный	50	3,88	0,5	23,88	118
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	65
						928,8
2-й день						
436	Суп овощной со сметаной	250	2,53	6,35	12,57	117
366	Запеканка творожная	200	45	39,9	41,1	717
	Сок	200	-	-	12	10
	Хлеб витаминизированный	50	3,88	0,5	23,88	118
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	65
						1027
3-й день						
138	Суп картофельный с крупой	250	2,1	4,2	11,4	92,8
516	Макароны отварные с маслом	150	5,25	6,15	35,25	220,5
451	Голубцы ленивые в сметанном соусе	100/40	8,84	5,68	12,53	136,7
74	Компот	200	1,2	-	31,6	126
	Хлеб витаминизированный	50	3,9	0,48	23,9	118
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	65
						759
4-й день						
110	Борщ со сметаной	250/25	2,78	7,22	14,57	134
486	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	11,36	5,96	5,29	120,05
203	Картофель отварной (запеченый)	180	3,78	8,1	26,21	196,2
882	Кисель	200	0,06	-	26,2	106
	Хлеб витаминизированный	50	3,88	0,5	23,88	118
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	65
						739,25
5-й день						
19	Салат из свежих помидор	100	0,9	7,1	3,9	85
124	Щи из свежей капусты со сметаной	250	107	3,03	7,1	70,82
492	Плов из птицы	150/50	16	8,0	41,8	302,6
	Напиток витаминизированный «Валитек»	200			10	6
	Хлеб витаминизированный	50	3,88	0,5	23,88	118
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	65
						647,42
6-й день						
181	Суп из рыбный консервы	250/25	10,4	6,7	4,2	119
451	Котлета рубленая (мясо)	100	16,7	9,8	11,5	200
508	Греча с маслом	180	8,6	7,8	42,9	278
74	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44
685	Шиповник	200	0,6	-	29	116
	Хлеб витаминизированный	50	3,88	0,5	23,88	118

	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	65
						940
7-й день						
140	Рассольник по-ленинградски	250/25	3,0	4,5	20,1	149,6
511	Рис припущенный	180	4,5	7,3	46,2	273
461	Тефтели (мясные)	100	13,8	10,4	13,1	257
74	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44
	Сок	200	-	-	24	96
	Хлеб витаминизированный	50	3,88	0,5	23,88	118
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	65
						1002,6
8-й день						
16	Салат из свежих огурцов	100	0,9	7,1	3	78
140	Суп с макаронными изделиями	250/25	3,25	2,5	21,75	120
381	Картофельное пюре	180	3,91	5,62	9,65	277,5
510	Котлета любительская (рыбная)	100	22,35	3,11	5,96	136,6
74	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44
74	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	29	116
	Хлеб витаминизированный	50	3,9	0,48	23,9	118
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	65
						906,7
9-й день						
140	Суп овощной со сметаной	250	2,53	6,35	12,57	117
431	Печень по-строгоновски	80	21,6	14,7	8,8	254
516	Макароны отварные с маслом	150	5,25	6,15	35,25	220,5
	Напиток витаминизированный	200			10	6
	Хлеб витаминизированный	50	3,88	0,5	23,88	118
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	65
						780,5
10-й день						
139	Суп гороховый	250	6,2	5,6	22,3	167
478	Овощное рогу	200	2,4	13,83	14,27	191,9
451	Котлета рубленая (птица)	100	14,8	10,8	14,5	216
882	Кисель	200	0,06	-	26,2	106
	Хлеб витаминизированный	50	3,88	0,5	23,88	118
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	65
						863,9