

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: 7– 11 лет**

**Обеды  
7 – 11 лет (1-4 классы)**

<b>№</b>	<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса</b>	<b>Пищевые вещества</b>	<b>Энергетическая</b>
----------	---------------------------------------	--------------	-------------------------	-----------------------

реп.		порции (г)	Б	Ж	У	ценность (ккал)
<b>1-й день</b>						
43	Салат из капусты	60	0,7	2,55	4,45	44,00
138	Суп рыбный	200/20	12,74	0,6	9,22	105,4
423	Гуляш	50/50	13,9	6,5	4,0	132
508	Греча с маслом	150	7,5	6,7	37	242
685	Шиповник	200	0,6	-	29	116
	Хлеб витаминизированный	30	2,3	0,3	14,3	70,8
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	<b>65</b>
						<b>775,2</b>
<b>2-й день</b>						
436	Суп овощной со сметаной	200/20	2,02	5,08	10,05	93,6
366	Запеканка творожная	150	30	26,6	27,4	478
	Сок	200	-	-	24	96
	Хлеб витаминизированный	30	2,3	0,3	14,3	70,8
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	<b>65</b>
						<b>803,4</b>
<b>3-й день</b>						
138	Суп картофельный с крупой	200	1,68	3,36	9,12	74,2
516	Макароны отварные с маслом	100	3,5	4,1	23,5	147
451	Голубцы ленивые в сметанном соусе	90/30	7,95	5,1	11,27	122,96
74	Компот	200	1,2	-	31,	126
	Хлеб витаминизированный	30	2,3	0,3	14,3	70,8
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	<b>65</b>
						<b>605,98</b>
<b>4-й день</b>						
110	Борщ со сметаной	200/20	1,8	3,4	5	70,4
486	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,47	4,94	4,41	100,04
203	Картофель отварной (запеченый)	150	3,05	4,79	20,7	140
648	Кисель	200	26,2	-	26,2	106
	Хлеб витаминизированный	30	2,3	0,3	14,3	70,8
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	<b>65</b>
						<b>552,24</b>
<b>5-й день</b>						
19	Салат из свежих помидор	60	0,55	4,7	5,1	59,5
124	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,8	3,4	5,0	70,4
492	Плов из птицы	110/40	12,0	6,0	31,35	227
	Напиток витаминизированный «Валитек»	200			10	6
	Хлеб витаминизированный	30	2,3	0,3	14,3	70,8
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	<b>65</b>
						<b>498,7</b>
<b>6-й день</b>						
181	Суп из рыбный консервы	200/20	2,1	4,2	11,4	92,8
451	Котлета рубленая (мясо)	90	14,96	8,89	11,03	180
508	Греча с маслом	150	7,5	6,7	37	242
74	Соус томатный	40	1,3	2,4	4,2	44
685	Шиповник	200	0,6	-	29	116
	Хлеб витаминизированный	30	2,3	0,3	14,3	70,8
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	<b>65</b>
						<b>810,6</b>
<b>7-й день</b>						
132	Рассольник по-ленинградски	200/20	2,4	3,6	16,1	119,7
511	Рис припущенный	150	3	4,8	30,8	182,4
461	Тефтели (мясные)	90	9,3	11,03	8,78	173,48
783	Соус томатный	40	1,3	2,4	4,2	44

	Сок	200	-	-	24	96
	Хлеб витаминизированный	30	2,3	0,3	14,3	70,8
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	<b>65</b>
						<b>751,38</b>
<b>8 день</b>						
16	Салат из свежих огурцов	60	1,2	4,1	2,7	53
140	Суп с макаронными изделиями	200/20	2,6	2	17,4	96
381	Картофельное пюре	150	3,26	4,68	8,04	163,5
510	Котлета любительская (рыбная)	90	20,12	2,8	5,37	122,96
74	Соус томатный	40	1,3	2,4	4,2	44
74	Компот	200	1,2	-	31,	126
	Хлеб витаминизированный	30	2,3	0,3	14,3	70,8
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	<b>65</b>
						<b>741,26</b>
<b>9-й день</b>						
135	Суп овощной со сметаной	200/20	2,02	5,08	10,05	93.6
431	Печень по-строгоновски	60/30	16,2	11,02	6,6	190.5
520	Макароны отварные с маслом	100	3,5	4,1	23,5	147
	Напиток витаминизированный	200			10	6
	Хлеб витаминизированный	30	2,3	0,3	14,3	70,8
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	<b>65</b>
						<b>572,9</b>
<b>10-й день</b>						
139	Суп гороховый	200	4,6	4,28	16,6	123
478	Овощное рагу	150	1,8	10,37	10,70	143,9
451	Котлета рубленая (птица)	90	16,65	12,15	16,31	244,46
648	Кисель	200	26,2	-	26,2	106
	Хлеб витаминизированный	30	2,3	0,3	14,3	70,8
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	<b>65</b>
						<b>753,16</b>