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 казённое общеобразовательного учреждения «Ницинская средняя общеобразовательная школа» (завтрак)

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтраки (12 лет и старше)

№ 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	250/5	6,75	13,13	42,66	291,25
693	Какао	200	3.6	3,3	13,7	98.00
41	Масло сливочное (порционно)	10	0,15	10,87	0,21	99,00
42	Сыр (порционно)	15	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
			38,71	**46,39**	**138,45**	**931,05**
2-й день						
55	Огурцы свежие в нарезке	60	0,5	2.7	1.8	35,00
381	Пюре картофельное	180	3,66	5,96	24,84	168,00
476	Рыба припущенная	100	9,46	4,96	4,41	100,04
	Напиток витаминизированный	200			18.00	75.00
	Хлеб витаминизированный	50	3,9	0,48	23,9	118,00
			18,78	**17,14**	**95,8**	**496,04**
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	Кофейнный 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
			32,9	**45,42**	**51,9**	**627,5**
4-й день						
508	Каша гречневая рассыпчетая	180	8,6	7,8	42.9	278,00
461	Тефтели мясные из говядины	100/30	13.8	10.4	13,1	257
	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
			27.5	**21,68**	**141,15**	**814**
5-й день						
478	Овощное рогу	180	3,79	13,2	20,5	224.00
608	Биточки мясные из говядины	100	9,78	8.11	8,89	148.89
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
			26,11	**25,04**	**134.73**	**837,89**
6-й день						
314	Каша пшенная с маслом	250/5	8,38	9.5	40,75	277,5
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)	15	7,80	8,04	-	108,00
	Рогалик с повидлом	80	8,64	3,55	61,44	271,00
			32.47	**35.74**	**140**	**971,5**

7-й день						
55	Огурцы в нарезке	60	0,5	2.7	1.8	35,00
421	Макаронные изделия с сыром	150/20	12.36	18,36	39,48	381,6
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
			20,86	**24,74**	**100,13**	**712,6**
8-й день						
43	Салат из капусты	60	0,7	2,55	4,45	44,00
601	Плов из говядины	200	12,8	6	39,18	284
	Сок	200			18,00	75,00
	Хлеб витаминизированный	50	3,9	0,48	23,9	118,00
			26,04	**12,58**	**146.97**	**521**
9-й день						
58	Помидоры свежие в нарезке	60	0,6	3,0	29	43,00
381	Картофельное пюре	180	3,66	5,96	24,84	168,00
637	Филе куринное, запеенное	100	21.6	21,13	0,11	276,25
882	Кисель	200			20,00	76.00
	Хлеб витаминизированный	50	3,9	0,48	23,9	118,00
			30,42	**33.61**	**106,45**	**681,25**
10-й день						
366	Запеканка творожная	180	36	31,92	32,88	573.6
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)	15	0,15	10,87	0,21	99,00
			52,05	**54,61**	**84,94**	**888.6**