

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)

№ рец.	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	Гречка 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 (запеченный)	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	Гречка 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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830038

Владелец Полякова Маргарита Адольфовна

Действителен С 31.10.2025 по 31.10.2026