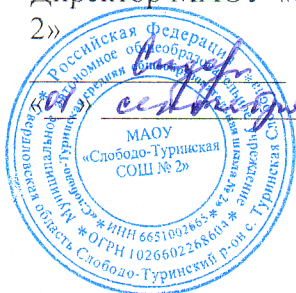


СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ «Слободо-Туринская СОШ - 2»



О. М. Сидорова
_____ 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.

**Примерное 10-дневное меню
муниципального автономного
общеобразовательного учреждения
«Слободо-Туринская средняя
общеобразовательная школа №2»
(завтрак)**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

Завтраки (7 – 11 лет)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 неделя						
Понедельник						
1-й день						
182	Каша рисовая молочная	200	5.4	8.4	34.13	233
671	Биточки куриные	80	7.68	6.18	7.06	115.2
693	Какао с молоком	200	3.6	3.3	13.7	98
	Хлеб витаминизированный	50	3.88	0.5	23.88	118
	Булочка	80	6.91	2.84	49.15	216.80
						781
Вторник						
2-й день						
381	Пюре картофельное	150	3.05	4.97	20.7	140
476	Рыба припущенная	90	7.57	3.97	3.53	90.05
55	Огурцы свежие в нарезке	60	0.5	2.7	1.8	35
	Напиток витаминизированный	200	-	-	18	75
	Хлеб витаминизированный	50	3.88	0.5	23.88	118
	Груша	150	0.60	-	14.25	86
						544,05
Среда						
3-й день						
340	Омлет натуральный	150	15,0	25,1	2,9	299
	Сыр (порционно)	15	7.8	8.04	-	108
692	Кофейный напиток	200	0,2	-	15,0	58
	Хлеб витаминизированный	50	3.88	0.5	23.88	118
	Масло сливочное (порционно)	10	0.1	8.3	0.1	75
						658
Четверг						
4-й день						
314	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.17	6.5	35.75	231.67
461	Тефтели	80	11.4	8.32	10.48	205.6
	Сок	200	-	-	18	75
	Хлеб витаминизированный	50	3.88	0.5	23.88	118
	Яблоко	120	0.60		14.25	86
						716,27
Пятница						
5-й день						
478	Овощное рагу	150	3.16	11	17.08	186.67
	Биточки	80	7.82	6.49	7.11	119.11
	Кисель	200	-	-	20	76
	Хлеб витаминизированный	50	3.88	0.5	23.88	118
	Печенье	40	8.64	3.55	61.44	271
						770,78

2 неделя						
Понедельник						
6-й день						
182	Каша пшенная с маслом	200	8.8	9.8	31.8	222
693	Какао с молоком	200	3.6	3.3	13.7	98
	Хлеб витаминизированный	50	3.88	0.5	23.88	118
	Масло сливочное (порционно)	10	0.15	10.9	0.21	99
	Сыр порционно	15	7.8	8.04	-	108
	Рогалик с повидлом	80	8.64	3.55	61.44	271
						916
Вторник						
7-й день						
55	Огурцы свежие в нарезке	40	0.5	2.7	1.8	35
421	Макаронные с маслом	150	10.3	15.3	32.9	318
478	Гуляш	50/50	13.9	6.5	4	132
685	Чай с молоком	200	3.5	3.2	20.7	92
	Хлеб витаминизированный	50	3.88	0.5	23.88	118
	Фрукты	120	0.60		14.25	86
						649
Среда						
8-й день						
43	Салат из капусты	60	0.7	2.55	4.45	44
601	Плов	150	10.3	4.8	31.34	227.2
	Сок	200	-	-	18	75
	Хлеб витаминизированный	50	3.88	0.5	23.88	118
						464,20
Четверг						
9-й день						
	Помидоры свежие в нарезке	60	0.6	3.0	29	43
	Картофельное пюре	150	3.08	5.25	22.25	155.83
	Кура запеченное	80	17.3	16.9	0.09	221
	Кисель	200	-	-	20	76
	Печенье	40	0.66	3.04	8.6	96
	Хлеб витаминизированный	50	3.88	0.5	23.88	118
						709,83
Пятница						
10-й день						
362	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	19.1	15.25	31.05	376.5
685	Какао с молоком	200	3.6	3.3	13.7	98
	Хлеб витаминизированный	50	3.88	0.5	23.88	118
	Сыр (порционно)	15	0.15	10.87	0.21	99
						691,50