

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

«__» _____ 2022 г.

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

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтраки 12 лет и старше (5-11 классы)

№ 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	250	6.75	13.13	42.66	291.25
671	Биточки куриные	100	9.6	7.73	8.83	144
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
						868,05
Вторник						
2-й день						
381	Пюре картофельное	180	3.66	5.96	24.84	168
476	Рыба припущенная	100	9.46	4.96	4.41	100.04
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
						582,04
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 мясные	100	13.8	10.4	13.1	257
	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	180	3.79	13.2	20.5	224
	Биточки мясные	100	9.78	8.11	8.89	148.89
	Кисель	200	-	-	20	76
	Хлеб витаминизированный	50	3.88	0.5	23.88	118
	Печенье	40	8.64	3.55	61.44	271
						837,89
2 неделя						
Понедельник						
6-й день						
182	Каша пшеничная с маслом	250/5	8.38	9.5	40.75	277.5
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
						971,50
Вторник						
7-й день						
55	Огурцы свежие в нарезке	60	0.5	2.7	1.8	35
421	Макаронные изделия с сыром	180/20	12.4	18.36	39.48	381.6
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
						712,60
Среда						
8-й день						
43	Салат из капусты	60	0.7	2.55	4.45	44
601	Плов из мяса говядины	200	12.8	6	39.18	284
	Сок	200	-	-	18	75
	Хлеб витаминизированный	50	3.88	0.5	23.88	118
						521
Четверг						
9-й день						
	Помидоры свежие в нарезке	60	0.6	3.0	29	43
	Картофельное пюре	180	3.66	5.96	24.84	168
	Кура запеченное	100	21.6	21.1	0.11	276.25
	Кисель	200	-	-	20	76
	Печенье	40	0.66	3.04	8.6	96
	Хлеб витаминизированный	50	3.88	0.5	23.88	118
						777,25
Пятница						
10-й день						
362	Запеканка творожная со сгущенным молоком	180/25	22.1	19.25	42.05	396.5
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
						711,50