| СОГЛАСОВАНО: | СОГЛАСОВАНО: |
|---------------------------------|--|
| | с Территориальным отделом Управления |
| Директор МКОУ «Ермаковская ООШ» | Роспотребнадзора по Свердловской области |
| И.А. Сабирова | городе Ирбит, Ирбитском, Слободо- |
| «» 2023 г. | Туринском, Тавдинском, Таборинском и |
| _ | Туринском районах |
| | « »2023 г. |

Примерное 10-дневное меню муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Ермаковская основная общеобразовательная школа» (ОБЕД)

<u>Сезон: осенне-зимний</u> <u>Возрастная категория: 7 – 11 лет</u> Обеды 7 – 11 лет (1-4 классы)

| | , 11 1101 (1 | | Пищ | Энергетиче | | |
|------------|---|---------------------|--------------|---------------|-------------|----------------------------|
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Б | Ж | У | ская ценность (ккал) |
| | 1 нед | еля | | | | |
| | Понедел | льник | | | | |
| | 1-й де | ень | | | | |
| 19 | Салат из свежих помидор | 60 | 0,55 | 4,7 | 5,1 | 59,5 |
| 139 | Суп гороховый | 200\20 | 4,6 | 4,28 | 16,6 | 123 |
| 478 | Запеканка картофельная с мясом | 150 | 7,79 | 7,6 | 6,3 | 138.5 |
| 74 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | | 29 | 116 |
| | Хлеб витаминизированный | 50 | 3,75 | 0,5 | 24 | 118 |
| | | | | | | 555 |
| | Вторі | | | | | |
| | 2-й де | | T | T | | |
| 16 | Салат из свежих огурцов | 60 | 1,2 | 4,1 | 2,7 | 53 |
| 110 | Борщ со сметаной | 200/20 | 1,8 | 3,4 | 5 | 70.4 |
| 371 | Рыба припущенная | 75 | 11,19 | 7,47 | 20.7 | 112 |
| 203 | Картофель отварной (запеченый) | 150 | 3,05 | 4,79 | 20,7 | 140 |
| 648 | Кисель Хлеб витаминизированный | 200 50 | 26,2 3,75 | 0,5 | 26,2 24 | 106 118 |
| | Алео витаминизированный | 30 | 3,73 | 0,5 | 24 | 599.4 |
| | Cno | | | | | 377.4 |
| | Сре, 3-й де | | | | | |
| 43 | Салат из капусты | 60 | 0,7 | 2,55 | 4,45 | 44 |
| 138 | Суп рисовый с картофелем | 200/20 | 1,8 | 3,88 | 12,8 | 92.8 |
| 423 | Бефстроганов | 60 | 10,56 | 5,5 | 2,04 | 101.4 |
| 516 | Макароны отварные с маслом | 100 | 3,5 | 4,1 | 23,5 | 147 |
| 685 | Чай | 200 | 0,2 | - | 15 | 58 |
| | Хлеб витаминизированный | 50 | 3,88 | 0,5 | 23,88 | 118 |
| | | | | | | 561.2 |
| | Четв | ерг | | | | |
| | 4-й де | ень | | | | |
| | Помидор свежый в нарезке | 60 | 5,85 | 6,52 | 5,45 | 117,12 |
| 124 | Щи из свежей капусты | 200/20/ | 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 | 2.00 | 0.7 | 10 | 6 |
| | Хлеб витаминизированный | 50 | 3,88 | 0,5 | 23,88 | 118 |
| | | | | | | 532.52 |
| | Пятн | <u>'</u> | | | | |
| 40 | 5-й де | | 0.7 | 1.0 | 5 40 | 40 |
| 49 | Салат из моркови с р/м | 200/20 | 0,7 | 1,8 | 5,46 | 42 96 |
| 140 431 | Суп с макаронными изделиями | 60 | 2,6 | | 17,4 | 190.5 |
| 520 | Печень по-строгоновски Картофельное пюре | 100 | 16,2 3,15 | 11,02 6,75 | 6,6 21,9 | 163.5 |
| 320 | Сок | 200 | - | - | 24 | 96 |
| | Хлеб витаминизированный | 50 | 3,88 | 0,5 | 23,88 | 118 |

| | 2 нед | епа | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------|------|------|-------|-------|--|--|--|
| | | | | | | | | | |
| Понедельник 6-й день | | | | | | | | | |
| 135 | Суп овощной со сметаной | 200/20 | 2,02 | 5,08 | 10,05 | 93.6 | | | |
| 511 | Рис припущенный | 100 | 2,5 | 3,2 | 24,4 | 136 | | | |
| 461 | Тефтели (мясные) | 50 | 8,3 | 9,8 | 7,8 | 154.2 | | | |
| 74 | Компот | 200 | 1,2 | - | 31, | 126 | | | |
| | Хлеб витаминизированный | 50 | 3,88 | 0,5 | 23,8 | 118 | | | |
| | | | | | | 627.8 | | | |
| | Втор | ник | | | | | | | |
| | 7-й д | ень | | | | | | | |
| 16 | Салат из свежих огурцов | 60 | 1,2 | 4,1 | 2,7 | 53 | | | |
| 132 | Рассольник по-ленинградски | 200/20 | 2,4 | 3,6 | 16,1 | 119.7 | | | |
| 381 | Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 200 | 14,8 | 10,4 | 17 | 222 | | | |
| | Сок | 200 | 1 | - | 27,4 | 110 | | | |
| | Хлеб витаминизированный | 50 | 3,88 | 0,5 | 23,88 | 118 | | | |
| | | | | | | 622,7 | | | |
| | Сре | | 1 | | | | | | |
| | 8-й до | | | | | | | | |
| 40 | Салат витаминный с р/м | 60 | 0,7 | 2,55 | 4,45 | 44 | | | |
| 138 | Суп картофельный с крупой | 200/20 | 1,68 | 3,36 | 9,12 | 74.2 | | | |
| 516 | Макароны отварные с маслом | 100 | 3,5 | 4,1 | 23,5 | 147 | | | |
| 451 | Котлета рубленая (мясо или птица) | 60 | 8,0 | 7,2 | 8,0 | 130.5 | | | |
| 648 | Кисель | 200 | _ | - | 21,1 | 162 | | | |
| | Хлеб витаминизированный | 50 | 3,88 | 0,5 | 23,88 | 118 | | | |
| | | | | | | 675,7 | | | |
| | Четв | ерг | | | | | | | |
| | 9-й д | ень | | | | | | | |
| 43 | Помидоры свежие | 60 | 0,7 | 0,12 | 2,3 | 14 | | | |
| 436 | Жаркое по-домашнему | 200/20 | 13,1 | 11,8 | 28,1 | 298.1 | | | |
| 366 | Запеканка творожная | 100 | 30 | 26,6 | 27,4 | 478 | | | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 15,0 | 58 | | | |
| | Хлеб витаминизированный | 50 | 3,88 | 0,5 | 23,88 | 118 | | | |
| | | | | | | 966.1 | | | |
| | Пятн | ица | | | | | | | |
| | 10-й д | ень | | | | | | | |
| 19 | Салат из капусты | 60 | 0,8 | 3,0 | 5,3 | 52.8 | | | |
| | Суп рыбный | 200/20 | 2,1 | 4,2 | 11,4 | 92.8 | | | |
| 451 | Котлета рубленая (мясо или птица) | 60 | 8,0 | 7,2 | 8,0 | 130.5 | | | |
| 508 | Греча с маслом | 100 | 5,8 | 5,2 | 28,4 | 186 | | | |
| | Напиток витаминизированный «Валитек» | 200 | | | 10 | 6 | | | |
| | Хлеб витаминизированный | 50 | 3,88 | 0,5 | 23,88 | 118 | | | |
| | | | | | | 586.1 | | | |

Γ