МКОУ "ЕРМАКОВСКАЯ ООШ"

Подписан: МКОУ "ЕРМАКОВСКАЯ ООШ"
DN: OID.1.2.643.100.4=6651002753, OID.1.2.840.113549.1.9.2=6651002753-667601001-00259 1221631, E=ermakooh@mail.ru, ИНН=665100226358, СНИЛС=02591221631, ОГРН=1026602270420, T=Директор, O="МКОУ ""ЕРМАКОВСКАЯ ООШ""", STREET=ДОМ 60, L=Ермакова, S=66 Свердловская область, C=RU, G=Ирина Александровна, SN=Сабирова, CN="МКОУ ""ЕРМАКОВСКАЯ ООШ"""
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2022-09-14 10:23:02
Foxit Reader Версия: 9.7.2

СОГЛАСОВАНО:
Директор МКОУ «Ермаковская ООШ»
_____ И.А. Сабирова
«__»___ _____ 2022 г.

Примерное 10-дневное меню Муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Ермаковская основная общеобразовательная школа» (завтрак)

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

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
671	Биточки куринные	100	9,6	7,73	8,83	144,00
	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**	**867,25**
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
	Фрукты (груша)	120	0,60		14,25	86,00
			18,78	**17,14**	**95,8**	**582,04**
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	Кофейный 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
	Печенье	40	0,66	3,04	8,6	96,00
			30,42	**33.61**	**106,45**	**777.25**
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**