		СОГЛА	COBAHO:
Директо	р МКОУ	«Ермаковсі	кая ООШ»
		И.А.	Сабирова
<u> </u>			2022 г.

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

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

Завтраки (7 – 11 лет)

№	Прием пищи, наименование	Macca	Пищевые вещества			Энергетическая
рец.	блюда	порции (г)	Б	Ж	У	ценность (ккал)
		1-й д			1	
182	Каша рисовая с маслом сливочным	200/5	5,40	8,40	34.13	233,00
693	Какао	200	3.6	3,3	13,7	98.00
671	Биточки куринные	80	7,68	6,18	7,06	115.20
	Хлеб витаминизированный	50	3,9	0,48	23,9	118,00
	Сдоба Тавдинская	80	6.91	2,84	49,15	216,80
				,-	- , -	780,2
		2-й д	ень			,
55	Огурцы свежие в нарезке	60	0,5	2.7	1.8	35,00
381	Пюре картофельное	150	3,05	4,97	20.70	140.00
476	Рыба припущенная	80	7,57	3,97	3,53	80.03
	Напиток витаминизированный	200			18.00	75.00
	Хлеб витаминизированный	50	3,9	0,48	23,9	118,00
	Фрукты (груша)	150	0,60		14,25	86,00
						534
240	0	3-й д		25.6	2.6	200.00
340	Омлет натуральный	150	14,6 3,3	25,6	2.6 6.8	299,00 26,50
	Зеленый горошек (консервированный)	40	3,3	0,2	0.8	20,30
692	Кофейнный напиток	200	3,2	2,8	18,5	109,00
692	Хлеб витаминизированный	50	3,9	0,48	23,9	118,00
41	Масло сливочное (порционно)	10	0,1	8,3	0,1	75,00
41	тасло сливочное (порционно)	10	0,1	0,3	0,1	627,5
		4-й д	ень			021,3
508	Каша гречневая рассыпчетая	150	7,17	6,5	35,75	231,67
461	Тефтели мясные из говядины	80/30	11,04	8,32	10,48	205,60
	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
						716,27
		5-й д				,
478	Овощное рогу	150	3,16	11	17,08	186,67
608	Биточки мясные из говядины	80	7,82	6,49	7,11	119,11
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
						770,78
211	Value Hillouweg a Macray	6-й д	ень 6,7	76	32,6	222,00
314	Каша пшенная с маслом	200	3.6	7,6	13,7	,
693	Какао Хлеб витаминизированный	50	3,9	3,3 0,48	23,9	98,00 118,00
41	Масло сливочное (порционно)	10	0,15	10,48	0,21	99,00
42	Сыр (порционно)	15	7,80	8,04	0,21	108,00
42	Рогалик с повидлом	80	8,64	3,55	61,44	271,00
	тогалик с повидлом	80	0,04	3,33	01,44	916
			 ень	<u> </u>	<u> </u>	710
55	Огурцы в нарезке	60	0,5	2.7	1.8	35,00
421	Макаронные изделия с сыром	150/20	10.3	15,3	32,9	318,00
				- ,-		,

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
						649
		8-й ,	день			
43	Салат из капусты	60	0,7	2,55	4,45	44,00
601	Плов из говядины	150	10,24	4,8	31,34	227.2
	Сок	200			18,00	75,00
	Хлеб витаминизированный	50	3,9	0,48	23,9	118,00
						464,2
		9-й ,	день			
58	Помидоры свежие в нарезке	60	0,6	3,0	29	43,00
381	Картофельное пюре	150	3,08	5,25	22,25	155,83
637	Филе куринное, запеенное	80	17,28	16,90	0,09	221,00
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
						709,83
		10-й	день			
366	Запеканка творожная	150	30	26,6	27,4	478,00
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
						793