

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ «Ермаковская ООШ»

_____ И.А. Сабирова

«__» _____ 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

с Территориальным отделом Управления
Роспотребнадзора по Свердловской области в
городе Ирбит, Ирбитском, Слободо-
Туринском, Тавдинском, Таборинском и
Туринском районах

«__» _____ 2023 г.

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

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

**Обеды
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						
19	Салат из свежих помидор	60	0,55	4,7	5,1	59,5
139	Суп гороховый	250/25	6,2	5,6	22,3	167
478	Запеканка картофельная с мясом	150	11,7	11,5	9,5	275
74	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	29	116
	Хлеб витаминизированный	50	3,88	0,5	23,88	118
						735.5
Вторник						
2-й день						
16	Салат из свежих огурцов	60	1,2	4,1	2,7	53
110	Борщ со сметаной	250/25	2,78	7,22	14,57	134
371	Рыба припущенная	100	22,38	14,94	-	224
203	Картофель отварной (запеченый)	180	3,78	8,1	26,21	196.2
648	Кисель	200	0,06	-	26,2	106
	Хлеб витаминизированный	50	3,88	0,5	23,88	118
						831.2
Среда						
3-й день						
43	Салат из капусты	60	0,7	2,55	4,45	44
138	Суп рисовый с картофелем	250/25	2,25	4,85	16,0	116
423	Бефстроганов	80	14,08	7,4	2,7	135.2
516	Макаронные отварные с маслом	150	5,25	6,15	35,25	220.5
685	Чай	200	0,2	-	15,0	58
	Хлеб витаминизированный	50	3,88	0,5	23,88	118
						691.7
Четверг						
4-й день						
	Помидор свежий в нарезке	60	5,85	6,52	5,45	117,12
124	Щи из свежей капусты	250/25	107	3,03	7,1	70.82
492	Плов из птицы	150/50	16	8,0	41,8	302.6
	Напиток витаминизированный Валитек	200			10	6
	Хлеб витаминизированный	50	3,88	0,5	23,88	118
						614.54
Пятница						
5-й день						
49	Салат из моркови с р/м	60	0,7	1,8	5,46	42
140	Суп с макаронными изделиями	250/25	3,25	2,5	21,75	120
431	Печень по-строгановски	80	21,6	14,7	8,8	254
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163.5
	Сок	200	-	-	24	96
	Хлеб витаминизированный	50	3,88	0,5	23,88	118

						793.5
2 неделя						
Понедельник						
6-й день						
135	Суп овощной со сметаной	250/25	2,53	6,35	12,57	117
511	Рис припущенный	150	3,8	5,79	38,12	221
461	Тефтели (мясные)	80	11,04	13,12	10,5	205.6
74	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44
	Компот	200	1,2	-	31,6	126
	Хлеб витаминизированный	50	3,88	0,5	23,88	118
						831.6
Вторник						
7-й день						
16	Салат из свежих огурцов	60	1,2	4,1	2,7	53
132	Рассольник по-ленинградски	250/25	3,0	4,5	20,1	149.6
381	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	250	18,5	13	21,25	277.5
	Сок	200	1	-	27,4	110
	Хлеб витаминизированный	50	3,88	0,5	23,88	118
						708,1
Среда						
8-й день						
40	Салат витаминный с р/м	60	0,7	0,12	2,3	14
138	Суп картофельный с крупой	250/25	2,1	4,2	11,4	92.8
516	Макаронные отварные с маслом	150	5,25	6,15	35,25	220.5
451	Котлета	80	12,8	11,52	12,8	208.8
648	Кисель	200	-	-	21,1	162
	Хлеб витаминизированный	50	3,88	0,5	23,88	118
Четверг						
9-й день						
43	Помидоры свежие	60	0,7	0,12	2,3	14
436	Жаркое по-домашнему	230/20/	16,3	14,7	35,1	372.6
366	Запеканка творожная	150	45	39,9	41,1	717
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58
	Хлеб витаминизированный	50	3,88	0,5	23,88	118
						1279.6
Пятница						
10-й день						
19	Салат из капусты	60	0,8	3,0	5,3	52.8
	Суп рыбный	250	2,6	5,3	14,3	116
451	Котлета рубленая (мясо или птица)	80	10,6	9,6	10,6	174
508	Греча с маслом	100	5,8	5,2	28,4	186
	Напиток витаминизированный Валитек	200	-	-	12	10
	Хлеб витаминизированный	50	3,88	0,5	23,88	118
						656.8