

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»
(завтрак)**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

Завтраки (7 – 11 лет)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 неделя						
Понедельник						
1-й день						
516	Каша гречневая молочная	150	5,25	6,15	32,25	220,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	68
						346,5
Вторник						
2-й день						
340*	Омлет натуральный	150	15,0	25,1	2,9	298,5
692	Кофейный напиток	200	0,2	-	15,0	58
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	59
						415,5
Среда						
3-й день						
516	Каша «Ассорти»	150	5,31	6,67	28,1	194,32
371	Хлеб витаминный	30	2,28	0,24	14,5	59
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
						311,32
Четверг						
4-й день						
314	Запеканка рисовая	150	6,0	6,0	42,3	249
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	68
						507
Пятница						
5-й день						
	Каша ячневая	150	6,6	6,6	23,85	187,5
692	Кофейный напиток	200	2,36	1,6	27,52	134
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	59
						380,5
2 неделя						
Понедельник						
6-й день						
516	Макаронны отварные с маслом	150	5,25	6,15	32,25	220,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	59
						337,5
Вторник						
7-й день						
182*	Каша пшеничная с маслом	200	8,8	9,8	31,8	250,0
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	59
						367
Среда						
8-й день						
173	Каша овсяная	200	5,6	14,6	36	194
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58

	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	59
						311
Четверг						
9-й день						
340	Омлет	150	15	25,1	2,9	298,5
692	Кофейны напиток	200	2,36	1,6	27,52	134
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	59
						491,5
Пятница						
10-й день						
181	Каша манная	200	4,8	8,2	30,4	222
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	59
						339