

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 | Макароны 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 |