

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: 7 – 11 лет**

**Обеды  
7 – 11 лет (1-4 классы)**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1 неделя</b>						
<b>Понедельник</b>						
<b>1-й день</b>						
19	Салат из свежих помидор	60	0,55	4,7	5,1	59,5
139	Суп гороховый	200\20	4,6	4,28	16,6	123
478	Запеканка картофельная с мясом	150	7,79	7,6	6,3	138.5
74	Компот из сухофруктов	200	0,6		29	116
	Хлеб витаминизированный	50	3,75	0,5	24	118
						<b>555</b>
<b>Вторник</b>						
<b>2-й день</b>						
16	Салат из свежих огурцов	60	1,2	4,1	2,7	53
110	Борщ со сметаной	200/20	1,8	3,4	5	70.4
371	Рыба припущенная	75	11,19	7,47		112
203	Картофель отварной (запеченый)	150	3,05	4,79	20,7	140
648	Кисель	200	26,2	-	26,2	106
	Хлеб витаминизированный	50	3,75	0,5	24	118
						<b>599.4</b>
<b>Среда</b>						
<b>3-й день</b>						
43	Салат из капусты	60	0,7	2,55	4,45	44
138	Суп рисовый с картофелем	200/20	1,8	3,88	12,8	92.8
423	Бефстроганов	60	10,56	5,5	2,04	101.4
516	Макароны отварные с маслом	100	3,5	4,1	23,5	147
685	Чай	200	0,2	-	15	58
	Хлеб витаминизированный	50	3,88	0,5	23,88	118
						<b>561.2</b>
<b>Четверг</b>						
<b>4-й день</b>						
	Помидор свежий в нарезке	60	5,85	6,52	5,45	117,12
124	Щи из свежей капусты	200/20/	1,8	3,4	5.0	70.4
492	Плов из птицы	110/40	12,0	6,0	31,35	227
	Напиток витаминизированный «Валитек»	200			10	6
	Хлеб витаминизированный	50	3,88	0,5	23,88	118
						<b>532.52</b>
<b>Пятница</b>						
<b>5-й день</b>						
49	Салат из моркови с р/м	60	0,7	1,8	5,46	42
140	Суп с макаронными изделиями	200/20	2,6	2	17,4	96
431	Печень по-строгоновски	60	16,2	11,02	6,6	190.5
520	Картофельное пюре	100	3,15	6,75	21,9	163.5
	Сок	200	-	-	24	96
	Хлеб витаминизированный	50	3,88	0,5	23,88	118

