МКОУ "ЕРМАКОВСКАЯ ООШ"
Подписан: МКОУ "ЕРМАКОВСКАЯ ООШ"
DN: OID.1.2.643.100.4=6651002753, OID.1.2.840.113549.1.9.2=6651002753-667601001-002591221631, E=ermakooh@mail.ru, ИНН=665100226358, СНИЛС=02591221631, ОГРН=1026602270420, T=Директор, O="МКОУ "" ЕРМАКОВСКАЯ ООШ""", STREET=ДОМ 60, L=Ермакова, S=66 Свердловская область, C=RU, G=Ирина Александровна, SN=Сабирова, CN="МКОУ ""ЕРМАКОВСКАЯ ООШ"""
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2022-09-14 10:29:52
Foxit Reader Версия: 9.7.2

СОГЛАСОВАНО:
Директор МКОУ «Ермаковская ООШ»
_____ И.А. Сабирова
«__»_____ 2022 г.

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

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7– 11 лет

Обеды
7 – 11 лет (1-4 классы)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1-й день						
138	Суп рыбный	200/20	12,74	0,6	9,22	105,4
423	Гуляш	50/50	13,9	6,5	4,0	132
508	Греча с маслом	150	7,5	6,7	37	242
685	Шиповник	200	0,6	-	29	116
	Хлеб витаминизированный	30	2,3	0,3	14,3	70,8
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	**65**
						731,2
2-й день						
436	Суп овощной со сметаной	200/20	2,02	5,08	10,05	93.6
366	Запеканка творожная	150	30	26,6	27,4	478
	Сок	200	-	-	24	96
	Хлеб витаминизированный	30	2,3	0,3	14,3	70,8
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	**65**
						803,4
3-й день						
138	Суп картофельный с крупой	200	1,68	3,36	9,12	74.2
516	Макароны отварные с маслом	100	3,5	4,1	23,5	147
451	Голубцы ленивые в сметанном соусе	90/30	7,95	5,1	11,27	122,96
74	Компот	200	1,2	-	31,	126
	Хлеб витаминизированный	30	2,3	0,3	14,3	70,8
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	**65**
						605,98
4-й день						
110	Борщ со сметаной	200/20	1,8	3,4	5	70.4
486	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,47	4,94	4,41	100,04
203	Картофель отварной (запеченый)	150	3,05	4,79	20,7	140
648	Кисель	200	26,2	-	26,2	106
	Хлеб витаминизированный	30	2,3	0,3	14,3	70,8
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	**65**
						552,24
5-й день						
124	Щи из свежей капусты со сметаной	200	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	30	2,3	0,3	14,3	70,8
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	**65**
						439,2
6-й день						
181	Суп из рыбный консервы	200/20	2,1	4,2	11,4	92.8
451	Котлета рубленая (мясо)	90	14,96	8,89	11,03	180
508	Греча с маслом	150	7,5	6,7	37	242
74	Соус томатный	40	1,3	2,4	4,2	44
685	Шиповник	200	0,6	-	29	116
	Хлеб витаминизированный	30	2,3	0,3	14,3	70,8
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	**65**
						810,6

7-й день						
140	Суп с макаронными изделиями	200/20	2,6	2	17,4	96
511	Рис припущенный	150	3	4,8	30,8	182,4
461	Тефтели (мясные)	90	9,3	11,03	8,78	173,48
783	Соус томатный	40	1,3	2,4	4,2	44
	Сок	200	-	-	24	96
	Хлеб витаминизированный	30	2,3	0,3	14,3	70,8
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	**65**
						727.68
8-й день						
132	Рассольник по-ленинградски	200	2,4	3,6	16,1	119.7
381	Картофельное пюре	150	3,26	4,68	8,04	163,5
510	Котлета любительская (рыбная)	90	20,12	2,8	5,37	122,96
74	Соус томатный	40	1,3	2,4	4,2	44
74	Компот	200	1,2	-	31,	126
	Хлеб витаминизированный	30	2,3	0,3	14,3	70,8
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	**65**
						711,96
9-й день						
135	Суп овощной со сметаной	200/20	2,02	5,08	10,05	93.6
431	Печень по-строгоновски	60/30	16,2	11,02	6,6	190.5
520	Макароны отварные с маслом	100	3,5	4,1	23,5	147
648	Кисель	200	26,2	-	26,2	106
	Хлеб витаминизированный	30	2,3	0,3	14,3	70,8
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	**65**
						672,9
10-й день						
139	Суп гороховый	200	4,6	4,28	16,6	123
478	Овощное рогу	150	1,8	10,37	10,70	143,9
451	Котлета рубленая (птица)	90	16,65	12,15	16,31	244,46
	Напиток витаминизированный «Валитек»	200			10	6
	Хлеб витаминизированный	30	2,3	0,3	14,3	70,8
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	**65**
						530,16