

Согласовано
Директор МАОУ
«Краснослободская СОШ»
Н.А.Гаева
30 декабря 2020 г.



Согласовано:
с Территориальным отделом Управления
Роспотребнадзора по Свердловской области
в г. Ирбите, Ирбитском, Слободо-Туринском,
Тавдинском и Туринском районах
30 декабря 2020 г.

Примерное
10-дневное меню
Муниципального автономного
общеобразовательного учреждения
«Краснослободская средняя
общеобразовательная школа»
для детей 11 - 17 лет
(обед)

Обеды 5-11 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1 - й день						
16	Салат из свеклы «Бурячок»	60	0,86	3,65	5,02	56,34
139	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167
516	Макаронные изделия с маслом	180	6,3	7,38	42,3	264,6
451	Котлета мясная рубленая	100	15,9	14,4	16	261
	Соус красный основной	50	1,3	2,4	4,2	44
	Напиток из плодов шиповника	200	0	0	24,76	94,2
	Хлеб витаминизированный	20	1,55	0,2	9,55	47,2
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,9	65
						1067,14
2 – й день						
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	120
520	Пюре картофельное	180	3,78	5,76	24,5	164,7
439	Печень тушеная в соусе	100/50	34,85	23,25	14,2	324,5
	Кисель из концентрата	200	0	0	21,1	162
	Хлеб витаминизированный	20	1,55	0,2	9,55	47,2
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,9	65
						971,4
3 – й день						
171	Суп-пюре из картофеля	250	4,0	6,12	21,12	158
	Гренки из хлеба	20	2,4	0,4	15,4	40
224	Рагу из овощей	180	2,7	6,84	17,25	181,3
500	Биточки куриные	100	15,55	11,55	15,7	228,7
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4
	Напиток «ВитаЛайт»	200	1,0	0	21,2	88
	Хлеб витаминизированный	20	1,55	0,2	9,55	47,2
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,9	65
						844,6

4 – й день						
19	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	0,59	3,69	2,24	44,52
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,25	4,25	7,25	88
511	Греча с маслом	180	8,95	7,0	44,8	288
423	Бефстроганов	100	27,8	13	8,0	272
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110
	Хлеб витаминизированный	20	1,5	0,2	9,6	47,2
	Хлеб ржаной	30	21	0,3	13,9	65
						914,72
5 день						
16	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38
113	Борщ с капустой и картофелем	250	2,25	4,25	6,25	88
511	Рис отварной с маслом	180	4,5	7,34	4,6	273
506	Рыба припущенная	100	18,6	1,2	0	84
	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	15,7	124
	Хлеб витаминизированный	20	1,5	0,2	9,6	47,2
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,9	65
						721,58
6 день						
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88
135	Суп овощной	250	6,2	5,6	22,3	167
478	Запеканка картофельная с отварным мясом	250	19,5	19	15,75	346
	Напиток из плодов шиповника	200	0,04	0	24,76	94,2
	Хлеб витаминизированный	20	1,5	0,2	9,6	47,2
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,9	65
						807,4
7 день						
46	Салат из моркови	60	1,08	0,18	8,62	40,4
134	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	90,75
366	Запеканка из творога	200/40	29,6	20,48	42,88	238,9
	Кисель из концентрата	200	0	0	21,1	162
	Хлеб витаминизированный	20	1,5	0,2	9,6	47,2

	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,9	65
						644,25
8 день						
16	Салат из свеклы «Бурячок»	60	0,86	3,65	5,02	56,34
134	Суп «Крестьянский» с крупой	250	2,6	5,3	14,3	116
492	Плов из птицы	250	31,72	26,56	55,75	589
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110
	Хлеб витаминизированный	20	1,55	0,2	9,55	47,2
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,9	65
						983,54
9 день						
16	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38
132	Рассольник «Ленинградский»	250	2,1	5,11	16,59	120,75
383	Рыба, запеченная с картофелем	250	19,1	2,5	7,95	131,25
	Сок	200	0,3	0	15,7	124
	Хлеб витаминизированный	20	1,55	0,2	9,55	47,2
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,9	65
						528,58
10 день						
19	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	0,59	3,69	2,24	44,52
113	Борщ «Украинский»	250	2,5	7,6	16,7	145
436	Жаркое домашнему	250	16,37	14,75	35,12	372,6
	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	15,7	124
	Хлеб витаминизированный	20	1,55	0,2	9,55	47,2
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,9	65
						798,32