

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 7 - 10 лет  
(обед)

## Обеды 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1 - й день						
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34
	Суп гороховый	200	5,0	4,5	17,8	133,6
	Макароны отварные с маслом	150	5,25	6,15	32,25	220,5
	Котлеты из говядины	80	12,6	11,52	12,8	208,8
	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44
	Компот из 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
						869,64
2 - й день						
	Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54
	Суп картофельный с макаронами	200	2,3	2,0	16,8	96
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25
	Печень по- строгановски	80/50	27,88	18,6	11,36	259,6
	Кисель	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
						818,59
3 - й день						
	Суп-пюре из картофеля	200	3,2	4,9	16,9	126,4
	Гренки из хлеба	20	2,4	0,4	15,4	40
	Овощное рагу	150	2,25	5,7	13,8	145,05
	Биточки куриные	80	12,44	9,24	12,56	183
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4
	Напиток «Витолайт»	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
						731,05
4 - й день						
	Салат из свежих помидор	60	0,59	3,69	2,24	44,52
	Щи из свежей капусты	200	1,8	3,4	5,8	70,4
	Греча с маслом	150	7,46	5,61	35,84	230,45
	Бефстроганов	80	22,24	10,4	6,4	218
	Компот из свеж. яблок	200	0,20	0,20	22,3	110

	Хлеб витаминизированный	20	1,5	0,2	9,6	47,2
	Хлеб ржаной	30	21	0,3	13,9	65
						785,57
5-й день						
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38
	Борщ со сметаной	200	1,8	3,4	5,0	70,4
	Рис с маслом	150	3,75	6,12	3,84	228
	Минтай припущенный	80	14,88	0,96	0	67,2
	Кисель	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
						680,18
6-й день						
	Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54
	Суп овощной	200	5,0	4,5	17,8	133,6
	Запеканка картофельная с мясом	200	15,6	15,2	12,6	277
	Компот из шиповника	200	0	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
						668,54
7-й день						
	Салат из моркови	60	1,08	0,18	8,62	40,4
	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,6
	Запеканка творожная	150/30	22,24	15,36	32,16	179,2
	Кисель	200	0	0	21,1	162
	Хлеб витаминизиров.	20	1,5	0,2	9,6	47,2
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,9	65
						566,4
8-й день						
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34
	Суп «Крестьянский»	200	2,1	4,2	11,4	92,8
	Плов из курицы	200	25,38	21,25	44,61	471,25
	Компот из свеж.яблок	200	0,2	0,2	22,3	110
	Хлеб витаминизиров.	20	1,55	0,2	9,55	47,2
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,9	65
						842,59
9-й день						
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38
	Рассольник	200	2,4	3,6	16,1	119,7
	Рыба запеченная с картофелем	200	15,3	2,02	6,36	105
	Сок	200	0,3	0	15,7	124

	<b>Хлеб витаминизированный</b>	<b>20</b>	<b>1,55</b>	<b>0,2</b>	<b>9,55</b>	<b>47,2</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>2,1</b>	<b>0,3</b>	<b>13,9</b>	<b>65</b>
						<b>501,28</b>
<b>10-й день</b>						
	<b>Салат из свежих помидор</b>	<b>60</b>	<b>0,59</b>	<b>3,69</b>	<b>2,24</b>	<b>44,52</b>
	<b>Борщ «Украинский»</b>	<b>200</b>	<b>2,0</b>	<b>6,1</b>	<b>13,4</b>	<b>145</b>
	<b>Жаркое по-домашнем</b>	<b>200</b>	<b>13,1</b>	<b>11,8</b>	<b>28,1</b>	<b>298,1</b>
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>15,7</b>	<b>124</b>
	<b>Хлеб витаминизированный</b>	<b>20</b>	<b>1,55</b>	<b>0,2</b>	<b>9,55</b>	<b>47,2</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>2,1</b>	<b>0,3</b>	<b>13,9</b>	<b>65</b>
						<b>723,82</b>