

Согласовано  
Директор МАОУ  
«Краснослободская СОШ»  
Т.В.Зотова  
31августа 2024г

Согласовано :  
с Территориальным отделом Управления  
Роспотребнадзора по Свердловской области  
в г. Ирбите, Ирбитском, Слободо-Туринском,  
Тавдинском и Туринском районах  
31 августа 2024г.

Примерное  
10-дневное меню  
Муниципального автономного  
Общеобразовательного учреждения  
«Краснослободская средняя  
общеобразовательная школа»  
(завтрак 7-10)

## Завтрак 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1 - й день						
302	Каша молочная рисовая	200	6,6	8,2	31,6	226
51	Тефтели	100	8,28	9,84	7,86	154,2
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
	Хлеб витаминизированный	30	2,32	0,3	14,32	70,8
						509
2 – й день						
366	Запеканка из творога	200/20	29,6	20,48	42,88	238,9
692	Кофейный напиток	200	1,4	2,0	22,4	116
	Хлеб витаминизированный	30	2,32	0,3	14,32	70,8
	Фрукты	100	0,23	0	4	7,5
						433,2
3 – й день						
679	Каша ячневая	200	6,38	5,68	41,1	249,36
608	Биточки из говядины	100	8,28	9,84	7,86	154,2
	Хлеб витаминизированный	30	2,32	0,3	14,32	70,8
943	Чай с сахаром (фруктовый)	200	0,3	0	15,2	60
						534,36
4 – й день						
340	Омлет натуральный	150	15,17	25,02	2,36	250
	Овощи свежие в нарезке	100	0,23	0	4,18	7,5
	Бутерброд с сыром	65	10,51	15,29	32,36	308,89
393	Чай с лимоном	200	0,7	0,01	5,67	22,78
						589,17
5-й день						
520	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183,0
511	Шницель рыбный	100	13,8	12,7	5,73	112,39
	Овощи свежие в нарезке	100	0,23	0	4,18	7,5
1	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,27	170
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
						618,09
6-й день						
315	Рис отварной	180	3,75	6,12	3,84	228
608	Котлета из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75
348	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44
395	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91
	Хлеб витаминизиров	30	2,32	0,3	14,32	70,8
						662,55

7-й день						
35	Каша «Дружба»	200	10,44	11,11	41,3	307
424	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
	Овощи в нарезке	100	0,23	0	4	7,5
943	Чай с сахаром	200	0,02	0,0	14	28
	Хлеб витаминизир.	30	2,32	0,3	14,32	70,8
	Масло сливочное	10	0	8,2	0,10	75
						551,3
8-й день						
688	Макароны с сыром	200	7,36	6,02	35,23	224,6
608	Биточки из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75
959	Какао на молоке	200	4,9	5	32,5	190
	Хлеб витаминизиров.	30	2,32	0,3	14,32	70,8
	Фрукты	100	0,23	0	4	7,5
						721,65
9-й день						
	Каша молочная пшеничная	200	8,8	9,8	30,1	250
668	Котлета рубленная из птицы	100	16,8	16,96	15,68	197,6
	Хлеб витаминизированный	30	2,32	00,3	14,32	70,8
	Масло сливочное	10	0	8,2	0,10	75
42	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6
393	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	5,67	22,78
						670,78
10-й день						
679	Гречка с маслом	180	8,95	6,73	43,0	276,53
608	Шницель из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75
348	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44
395	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91
	Хлеб витаминизированный	30	2,32	0,3	14,32	70,8
						711,08

Согласовано :  
Директор МАОУ  
«Краснослободская СОШ»  
Т.В.Зотова

Согласовано :  
с Территориальным отделом  
Управления Роспотребнадзора  
по Свердловской области в г. Ирбите,  
Ирбитском, Слободо-Туринском,  
Тавдинском, и Туринском районах  
31 августа 2024г.

**Примерное  
10-дневное меню  
Муниципального автономного  
Общеобразовательного учреждения  
«Краснослободская средняя  
общеобразовательная школа»  
для детей 7-10 лет  
(обед)**

## Обеды 1-4 классы

19	Салат из свежих помидор с маслом растительным	60	0,59	3,69	2,24	44,52
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,8	3,4	5,8	70,4
511	Гречка с маслом	150	7,46	5,61	35,84	230,45
591	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,2
	Напиток «Витошка»	200	1,0	0	21,2	88
	Хлеб витаминизированный	20	1,5	0,2	9,6	47,2
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,9	65
						713,77

**5-й день**

16	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38
113	Борщ с капустой и картофелем	200	1,8	3,4	5,0	70,4
511	Рис отварной с маслом	150	3,75	6,12	3,84	228
608	Биточки из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75
348	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	70
	Кисель витаминизированный	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
						911,73

**6-й день**

43	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54
135	Суп овощной	200	5,0	4,5	17,8	133,6
478	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	15,6	15,2	12,6	277
	Сок	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
						698,34

**7-й день**

46	Салат из моркови	60	1,08	0,18	8,62	40,4
134	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,6
366	Запеканка из творога	200/30	22,24	15,36	32,16	179,2
	Напиток «Витошка»	200	1,0	0	21,2	88
	Хлеб витаминизированный	20	1,5	0,2	9,6	47,2
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,9	65
						566,4

**8-й день**

<b>16</b>	<b>Салат из свеклы «Бурячок»</b>	<b>60</b>	<b>0,86</b>	<b>3,65</b>	<b>5,02</b>	<b>56,34</b>
<b>134</b>	<b>Суп «Крестьянский» с крупой</b>	<b>200</b>	<b>2,1</b>	<b>4,2</b>	<b>11,4</b>	<b>92,8</b>
<b>492</b>	<b>Плов из птицы</b>	<b>200</b>	<b>25,38</b>	<b>21,25</b>	<b>44,61</b>	<b>471,25</b>
	<b>Кисель витаминизированный</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>21,1</b>	<b>162</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>842,59</b>

**9 –й день**

<b>16</b>	<b>Салат из свежих огурцов</b>	<b>60</b>	<b>0,46</b>	<b>3,65</b>	<b>1,43</b>	<b>40,38</b>
<b>132</b>	<b>Рассольник «Ленинградский»</b>	<b>200</b>	<b>2,4</b>	<b>3,6</b>	<b>16,1</b>	<b>119,7</b>
<b>383</b>	<b>Рыба ,запеченная с картофелем</b>	<b>200</b>	<b>15,3</b>	<b>2,02</b>	<b>6,36</b>	<b>105</b>
	<b>Сок</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>501,28</b>

**10-й день**

<b>19</b>	<b>Салат из свежих помидор с растительным маслом</b>	<b>60</b>	<b>0,59</b>	<b>3,69</b>	<b>2,24</b>	<b>44,52</b>
<b>113</b>	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	<b>200</b>	<b>1,8</b>	<b>3,4</b>	<b>5,0</b>	<b>70,4</b>
<b>436</b>	<b>Жаркое по- домашнему</b>	<b>200</b>	<b>13,1</b>	<b>11,8</b>	<b>28,1</b>	<b>298,1</b>
	<b>Напиток « Витошка»</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>21,2</b>	<b>88</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>613,22</b>