

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ «Храмцовская ООШ»

П.П. Кайгородова

«31» августа 2022 г.



СОГЛАСОВАНО:

с Территориальным отделом Управления

Роспотребнадзора по Свердловской

области: в городе Ирбит, Ирбитском,

Слободо-Туринском, Гавдинском,

Гавдинском и Туринском районах

« » 2022 г.

**10-дневное меню муниципального
казенного общеобразовательного
учреждения «Храмцовская основная
общеобразовательная школа»**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

1 день

| № реце птур ы | Наименование блюда | Ма сса про пор ции | Пищевые вещества (г) | | | Энер гети ч. ценн ость (кка л) | Минер. вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|-------------------------|-----------|-----------|--|---------------------|-----------|------------|----------|----------------|----------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | Са | Mg | P | Fe | B ₁ | C | A |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша молочная ячневая с маслом | 220 | 3,09 | 4,07 | 36,9 8 | 197 | 5,9 | 21, 8 | 67 | 0,4 7 | 0,0 3 | 0 | 20 |
| | чай | 200 | 1,40 | 2 | 22,4 | 116 | 34 | 7 | 45 | 0 | 0,0 2 | 0 | 0,0 8 |
| | Хлеб с сыром | 30\10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 | 88 | 3,5 | 50 | 0,1 | 0 | 0,0 7 | 26 |
| | фрукт | | 2,58 | 0,4 | 13,7 | 67,72 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп крестьянский | 250 | 4,49 | 5,28 | 16,3 3 | 134,7 5 | 38, 08 | 35, 3 | 87, 18 | 2,0 3 | 0,2 3 | 5,8 1 | 0 |
| | Жаркое-по домашнему | 250 | 15,5 5 | 11,5 5 | 15,7 | 228,7 5 | 43, 75 | 32, 13 | 166 ,38 | 1,5 | 0,1 | 0,1 5 | 28, 75 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,7 6 | 94,2 | 6,4 | 0 | 3,6 | 0,1 8 | 0,0 1 | 1,0 8 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 3,09 | 0,42 | 18,5 9 | 97 | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной (ржано- пшеничный) | 30 | 1,65 | 0,22 | 9,94 | 46 | | | | | | | |

2 день

| № реце птур ы | Наименование блюда | Ма сса про пор ции | Пищевые вещества (г) | | | Энер гети ч. ценн ость (кка л) | Минер. вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|------------------------|--|--------------------------------|-------------------------|------|-----------|--|---------------------|-----------|------------|----------|----------------|-----------|----------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | B ₁ | C | A |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Омлет натуральный с зеленый горошком | 160 \25 | 5,74 | 5,11 | 36,9 9 | 224,4 2 | 46, 96 | 0,0 2 | 201 ,6 | 0,9 9 | 0,1 1 | 0 | 0,0 2 |
| | какао | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 30 | 2,58 | 0,4 | 13,7 | 67,72 | | | | | | | |
| | | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 | 88 | 3,5 | 50 | 0,1 | 0 | 0,0 7 | 26 |
| | выпечка | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп с макаронами | 250 /25 | 7,29 | 5,7 | 16,9 9 | 148,5 | 31, 9 | 40, 01 | 129 ,96 | 1,6 1 | 0,1 5 | 12, 34 | 4,9 5 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------------------------|-----|-----------|------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|-----------|-----------|
| | Греча рассыпчатая | 180 | 17,5 4 | 2,38 | 0,31 | 92,5 | 16, 88 | 13 | 172 | 0,7 1 | 0,0 9 | 0,3 5 | 7,5 |
| | Котлета (мясо, птица) | 100 | 3,43 | 5,18 | 27,6 2 | 170,8 2 | 17, 57 | 35, 19 | 95, 67 | 1,3 9 | 0,1 8 | 25, 20 | 25, 20 |
| | Кисель | 200 | 0,2 | 0 | 32,6 | 132 | 18 | 0 | 4,2 9 | 0,6 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 | 1,65 | 0,22 | 9,94 | 46 | | | | | | | |

3 день

| № реце птур ы | Наименование блюда | Ма сса про пор ции | Пищевые вещества (г) | | | Энер гети ч. цен ность (кка л) | Минер. вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|-------------------------|-----------|-----------|--|---------------------|-----------|------------|----------|--------------|----------|----------|
| | | | Б | Ж | У | | Са | Mg | P | Fe | В1 | С | А |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша молочная пшениная с маслом | 220 | 8,95 | 6,73 | 43 | 276,5 3 | 15, 57 | 81 | 250 ,2 | 4,7 3 | 0,2 2 | 0 | 0,0 2 |
| | Кофейный напиток | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,4 9 | 145,2 | 122 | 14 | 90 | 0,5 6 | 0,0 4 | 1,3 | 0,0 1 |
| | Хлеб с сыром | 30\15 | 2,58 | 0,4 | 13,7 | 67,72 | | | | | | | |
| | фрукт | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | борщ | 250 | 6,18 | 3,3 | 14,6 5 | 113 | 24, 98 | 29, 45 | 96, 93 | 1,2 4 | 0,1 1 | 8,3 3 | 0 |
| | Котлето(мясо,птиц а) | 100 /75 | 23,8 | 19,5 2 | 5,74 | 203 | 29, 4 | 31, 39 | 234 ,98 | 2,8 | 0,2 1 | 1,5 4 | 0 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,7 3 | 202,1 4 | 5,8 3 | 25, 34 | 44, 6 | 1,3 3 | 0,0 7 | 0 | 25, 2 |
| | Травяной чай | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| | Витаминный напиток(Капитошк а) | 200 | | | 19 | 330\8 0 | | | 3 | | 0,3 | 20 | 120 |
| | Хлеб ржаной (ржано- пшеничный) | 30 | 1,65 | 0,22 | 9,94 | 46 | | | | | | | |

4 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса пропорции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минер. вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|-------------|--------------------|-----------------|----------------------|---|---|--------------------------------|---------------------|----|---|----|----------------|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | B ₁ | C | A |

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|------------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|------------|----------|----------|-----------|----------|
| | Творожная запеканка со сгущенным молоком | 220 \20 | 5,75 | 5,21 | 18,8 4 | 145,2 | 161 ,62 | 24, 14 | 137 ,98 | 0,5 1 | 0,0 9 | 0,9 1 | 30, 6 |
| | Повидло | 20 | 13,7 8 | 12,6 4 | 60,1 1 | 143,4 | 215 ,99 | 42, 91 | 217 ,0 | 1,7 4 | 0,1 7 | 0 | 0,1 5 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб | 30 | 2,58 | 0,4 | 13,7 | 67,72 | | | | | | | |
| | выпечка | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп-пюре с гренками | 250 | 1.75 | 4.89 | 8.49 | 84.75 | 43. 33 | 22. 25 | 47. 63 | 0.8 | 0.0 6 | 18. 46 | 0 |
| | Перловка с гуляшом | 180 \80 | 25,3 8 | 21,2 5 | 44,6 1 | 471,2 5 | 56, 38 | 59, 38 | 249 ,13 | 2,7 4 | 0,0 8 | 1,2 6 | 60 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,7 6 | 94,2 | 6,4 | 0 | 3,6 | 0,1 8 | 0,0 1 | 1,0 8 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 3,09 | 0,42 | 18,5 9 | 97 | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 | 1,65 | 0,22 | 9,94 | 46 | | | | | | | |

5 день

| № реце птур ы | Наименование блюда | Ма сса про пор ции | Пищевые вещества (г) | | | Энер гети ч. цен ность (кка л) | Минер. вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------|-----------|-----------|--|---------------------|-----------|------------|----------|----------------|-----------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | Са | Mg | P | Fe | B ₁ | C | A |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Рис припущенный с биточком | 180 \10 0 | 6,24 | 6,1 | 19,7 | 158,6 4 | 192 ,17 | 23, 52 | 156 ,05 | 0,3 | 0,0 8 | 1,0 9 | 36, 72 |
| | масло | 10 | 13,7 8 | 12,6 4 | 60,1 1 | 143,4 | 215 ,99 | 42, 91 | 217 ,0 | 1,7 4 | 0,1 7 | 0 | 0,1 5 |
| | какао | 200 | 1,40 | 2 | 22,4 | 116 | 34 | 7 | 45 | 0 | 0,0 2 | 0 | 0,0 8 |
| | Хлеб | 30 | 2,58 | 0,4 | 13,7 | 67,72 | | | | | | | |
| | фрукт | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп харчо | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,1 4 | 104,7 5 | 24, 60 | 27 | 66, 65 | 1,0 9 | 0,1 1 | 8,2 5 | 0 |
| | Рыба припущенная | 100 | 17,4 3 | 11,6 4 | 7,1 | 162,3 1 | 20, 4 | 16, 25 | 241 ,17 | 5,1 | 6,3 6 | 25, 61 | 5,8 4 |
| | Картофельное пюре | 180 | 4,08 | 6,4 | 27,2 6 | 183 | 49, 3 | 37 | 115 ,46 | 1,3 4 | 0,1 8 | 24, 22 | 34 |
| | Кисель | 200 | 0,2 | 0 | 32,6 | 132 | 18 | 0 | 4,2 9 | 0,6 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 3,09 | 0,42 | 18,5 | 97 | | | | | | | |

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-------------------------|-----|-----------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|------------|----------|----------|----------|-----------|
| | Суп молочный | 200 | 5,75 | 5,21 | 18,8 4 | 145,2 | 161 ,62 | 24, 14 | 137 ,98 | 0,5 1 | 0,0 9 | 0,9 1 | 30, 6 |
| | Масло | 10 | 13,7 8 | 12,6 4 | 60,1 1 | 143,4 | 215 ,99 | 42, 91 | 217 ,0 | 1,7 4 | 0,1 7 | 0 | 0,1 5 |
| | Кофейный напиток | 200 | 1,40 | 2 | 22,4 | 116 | 34 | 7 | 45 | 0 | 0,0 2 | 0 | 0,0 8 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,58 | 0,4 | 13,7 | 67,72 | | | | | | | |
| | фрукт | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 | 35, 15 | 20, 9 | 40, 97 | 1,3 3 | 0,0 2 | 9,5 | 0 |
| | Суп рыбный | 250 | 8,61 | 8,4 | 14,3 4 | 167,2 5 | 45, 3 | 47, 35 | 176 ,53 | 1,2 6 | 0,1 | 9,1 1 | 15 |
| | Птица тушенная с соусом | 100 | 22,0 6 | 18,2 3 | 5,88 | 276,2 5 | 68, 13 | 25, 38 | 166 ,13 | 2,0 3 | 0,0 6 | 0,0 3 | 53, 75 |
| | Рис припущенный | 180 | 8,95 | 6,73 | 43 | 276,5 3 | 15, 57 | 81 | 250 ,2 | 4,7 3 | 0,2 2 | 0 | 0,0 2 |
| | Витаминный напиток | 200 | | | 19 | 330\8 0 | | | | | 0,3 | 20 | 120 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 3,09 | 0,42 | 18,5 9 | 97 | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,65 | 0,22 | 9,94 | 46 | | | | | | | |

10 день

| № реце птур ы | Наименование блюда | Ма сса про пор ции | Пищевые вещества (г) | | | Энер гети ч. ценн ость (кка л) | Минер. вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-------------------------|------|-------|--|---------------------|-------|--------|------|----------------|------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | Са | Mg | P | Fe | B ₁ | C | A |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Запеканка из макаронных изделий | 220 | 6,24 | 6,1 | 19,7 | 158,64 | 192,17 | 23,52 | 156,05 | 0,3 | 0,08 | 1,09 | 36,72 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб с сыром | 30 | 2,58 | 0,4 | 13,7 | 67,72 | | | | | | | |
| | | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 | 1 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 59 |
| | выпечка | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | Щи | 250 | 5,99 | 7,54 | 15,53 | 148,28 | 40,09 | 6,78 | 43,73 | 0,38 | 0,08 | 0,04 | 1,28 |
| | Пюре с рыбой | 180 \10 0 | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 265 | 31,1 | 65,7 | 337 | 4,03 | 0,21 | 8,97 | 24 |
| | Травяной чай | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 3,09 | 0,42 | 18,59 | 97 | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,65 | 0,22 | 9,94 | 46 | | | | | | | |

