

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ «Храмцовская ООШ»
Павлов И.П. Кайгородова
«31 » августа 2022 г.



СОГЛАСОВАНО:

с Территориальным отделом Управления
Роспотребнадзора по Свердловской
области в городе Ирбит, Ирбитском,
Слободо-Туринском, Гавриловском,
Губкинском и Туринском районах

«1 » августа 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- ци- и	Пищевые вещества (г)			Энер- гети- ч. цен- ноть (кка- л)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	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	25 0	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	25 0	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	20 0	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- ци- и	Пищевые вещества (г)			Энер- гети- ч. цен- ноть (кка- л)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
Завтрак													
	Омлет натуральный с зеленым 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

	Гречка 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 ци и	Пищевые вещества (г)			Энер гети ч. ценн ость (кка л)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A

Завтрак

	Каша молочная пшеничная с маслом	220	8,95	6,73	43	276,5 3	15, 57	81	250 ,2	4,7 3	0,2 2	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
	Котлета(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 7	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

№ реце птур ы	Наименование блюда	Ма сса про пор ци и	Пищевые вещества (г)			Энер гети ч. ценн ость (кка л)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	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	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 ци и	Пищевые вещества (г)			Энер гети ч. цен нность (кка л)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A

Завтрак

	Рис припущеный 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 8	13,7 4	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 припущеная	100 3	17,4 4	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							

					9							
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,22	9,94	46						

6 день

№ реце- птур- ы	Наименование блюда	Ма- сса про- пор- ци- и	Пищевые вещества (г)			Энер- гети- ч. цен- ноть (кка- л)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A

Завтрак

Обед

	Суп гороховый	250	2,1	7,48	11,6 9	122,9 6	32, 14	53, 78	86, 84	0,0 9	0,1 4	8,5	0
	Плов из мяса (птицы)	250	11,7 8	12,9 1	14,9	223	57, 8	28, 4	141 ,4	1,2 7	0,0 7	1,1 3	51
	Витаминный напиток(Капитошк а)	200			19	330\8 0			0	0		0,3	20
	Хлеб пшеничный	20	3,09	0,42	18,5 9	97							
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,22	9,94	46							

7 день

№ реце- птур- ы	Наименование блюда	Ма- сса про- пор- ци- и	Пищевые вещества (г)			Энер- гети- ч. цен- ность (кка- л)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A

Завтрак

Обед													
	Суп овощной	250	2,1	5,11	16,5 9	120,7 5	26, 45	25, 9	71, 95	0,9 8	0,1	7,5 4	0
	Картофельная запеканка с мясом	250	18,2 7	20,5 4	28,7 4	372,4 9	33, 2	63, 26	203 ,85	3,6 5	0,2 4	5,6 2	0,0 4
	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	30	1,65	0,22	9,94	46							

8 день

№ реце- птур- ы	Наименование блюда	Ма- сса про- пор- ци- и	Пищевые вещества (г)			Энер- гети- ч. цен- ность (кка- л)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A

Завтрак

Обед

	Рассольник	250	1,81	4,91	125, 25	102,5	44, 38	26, 25	53, 23	1,1 9	0,0 5	10, 29	0
	Котлеты (мясо или птица)	100	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
	Макаронные изделия	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
	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 9	97							
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,22	9,94	46							

9 день

№ реце- птур- ы	Наименование блюда	Ма- сса про- пор- ци- и	Пищевые вещества (г)			Энер- гети- ч. цен- ность (кка- л)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A

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	68, 5	25, 13	166 ,13	2,0 3	0,0	0,0 6	53, 75
	Рис припущеный	180	8,95	6,73	43	276,5 3	15, 57	81	250 ,2	4,7 3	0,2	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 ци и	Пищевые вещества (г)			Энер гети ч. цен нность (кка л)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A

Завтрак

	Запеканка из макаронных изделий	220	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
	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	15,5 3	148,2 8	40, 09	6,7 8	43, 73	0,3 8	0,0 8	0,0 4	1,2 8
	Пюре с рыбой	180 \\10 0	27,5 3	7,47	21,9 5	265	31, 1	65, 7	337	4,0 3	0,2 1	8,9 7	24
	Травяной чай	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	3,09	0,42	18,5 9	97							
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,22	9,94	46							

