

СОГЛАСОВАНО:
Директор МКОУ
«Слободо-Туринская СОШ № 1»

Л.Н. Струина
«05» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:
с Территориальным отделом Управления
Роспотребнадзора по Свердловской области в
городе Ирбит, Ирбитском, Слободо-Туринском,
Тавдинском, Таборинском и Туринском районах
«05» августа 2023 г.

**Меню ежедневного горячего питания
муниципального казённого
общеобразовательного учреждения
«Слободо-Туринская средняя
общеобразовательная школа № 1»
(ЗАВТРАК)**

Сезон: весна-осень
Возрастная категория: 11 – 18 лет

1 день Понедельник	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры
Завтрак	Каша «Дружба»	250	9	6,5	55,7	317,5	35
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	692
	Хлеб витаминный	50	3,85	0,48	23,83	118	
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	
	Сыр	15	3,9	3,7		49,8	
	Фрукт						
	Итого			19,35	21,53	108,37	703,5

2 день Вторник	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры
Завтрак	Каша ячневая	250	11,25	10	44,5	312,5	С.246
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693
	Хлеб витаминный	50	3,85	0,48	23,83	118	
	Кура отварная	100	19,1	7,4	0,5	145	
	Итого			39,1	22,88	101,33	765,5

3 день Среда	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры
Завтрак	Омлет натуральный	180	16,8	28,1	3,3	335,8	187
	Кисель	200			24	95	
	Салат из огурцов	100	0,6	7,1	3	79	16
	Хлеб витаминный	50	3,85	0,48	23,83	118	
	Сыр	15	3,9	3,7		49,8	
	Итого			25,15	39,38	54,13	677,6

4 день Четверг	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры
Завтрак	Рис отварной	180	4,5	7,38	46,26	273,6	511
	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	587
	Биточки куриные	100	18,1	16,8	8,9	193	500
	Чай	200	0,2		15	58	684
	Хлеб витаминный	50	3,85	0,48	23,83	118	
	Салат из помидор	100	0,9	7,1	3,9	85	19
	Итого			28,85	34,16	102,09	771,6

5 день Пятница	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры
Завтрак	Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196,2	520
	Гуляш из говядины	50/50	13,9	6,5	4,0	132	437
	Напиток	200			19	80	
	Хлеб витаминный	50	3,85	0,48	23,83	118	
	Салат из капусты	100	1,4	5,1	8,9	88	43
	Фрукт						
	Сыр	15	3,9	3,7		49,8	
	Итого			26,83	23,88	82,01	664

6 день Понедельник	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры
Завтрак	Суп молочный	250	7,0	7,9	24,7	141	160
	Кисель	200			24	95	
	Хлеб витаминный	50	3,85	0,48	23,83	118	
	Выпечка						
	Итого		10,85	8,38	72,53	354	

7 день Вторник	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры
Завтрак	Макароны отварные	180	6,12	10,98	41,04	293,4	332
	Минтай припущен.	80	14,88	0,96		67,2	371
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	692
	Хлеб витаминный	50	3,85	0,48	23,83	118	
	Салат из помидор	100	0,9	7,1	3,9	85	19
	Сыр	15	3,9	3,7		49,8	
	Фрукт						
	Итого			32,15	26,82	97,47	765,4

8 день Среда	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры
Завтрак	Каша гречневая с маслом рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	334,8	Стр.24 6
	Котлета	100	15,9	14,4	16	261	451
	Напиток	200			19	80	
	Хлеб витаминный	50	3,85	0,48	23,83	118	
	Салат из огурцов	100	0,6	7,1	3	79	16
	Итого			30,79	31,34	112,95	872,8

9 день Четверг	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры
Завтрак	Пудинг творожный	180	24,12	19,62	37,26	426,6	362
	Чай	200	0,2		15	58	684
	Выпечка	80					
	Итого		24,32	19,62	52,26	484,6	

10 день Пятница	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры
Завтрак	Каша рисовая	250	8,29	10,3	39,54	282,8	311
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693
	Хлеб витаминный	50	3,85	0,48	23,83	118	
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	
	Сыр	15	3,9	3,7		49,8	
	Фрукт						
Итого			21,04	26,73	96,01	706,8	