

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: 7 – 11 лет

1 день Понедельник	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры
Завтрак	Каша «Дружба»	200	7,2	5,1	44,5	254	35
	Кисель	200			24	95	
	Хлеб витаминный	30	2,3	0,3	14,3	70,8	
	Печенье	70					
	Фрукт						
	Итого			9,5	5,4	82,8	419,8

2 день Вторник	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры
Завтрак	Пудинг творожный	150	20,1	16,3	31	355,5	362
	Напиток	200			19	80	
	Выпечка	80					
	Итого		20,1	16,3	50	435,5	

3 день Среда	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры
Завтрак	Каша ячневая	200	8,8	8,8	31,7	250	311
	Биточки куриные	80	14,4	13,4	7,1	154,4	500
	Хлеб витаминный	30	2,3	0,3	14,3	70,8	
	Чай	200	0,2		15	58	684
	Сыр	15	3,9	3,7		49,8	
	Итого			29,6	26,2	68,1	583

4 день Четверг	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры
Завтрак	Суп молочный	200	5,6	6,3	19,8	112,8	160
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693
	Хлеб витаминный	30	2,3	0,3	14,3	70,8	
	Выпечка	80					
	Итого			12,8	11,6	66,6	373,6

5 день Пятница	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры
Завтрак	Каша рисовая	200	6,6	8,2	31,6	226,3	311
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	692
	Хлеб витаминный	50	3,8	0,5	23,8	118	
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,2	
	Сыр	15	3,9	3,7		49,8	
	Фрукт						
	Итого			16,9	23,2	84,2	612,3

6 день Понедельник	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры
Завтрак	Омлет натуральный	150	14	23,4	2,7	279,8	187
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693
	Хлеб витаминный	30	2,3	0,3	14,3	70,8	
	Салат из помидор	60	0,5	4,3	2,3	51	19
	Итого		21,7	33	51,8	591,6	

7 день Вторник	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры
Завтрак	Макароны отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	332
	Минтай припущен.	60	11,2	0,7		50,4	371
	Чай	200	0,2		15	58	684
	Салат из огурцов	60	0,3	4,2	1,8	47,4	16
	Хлеб витаминный	50	3,8	0,5	23,8	118	
	Фрукт						
Итого			20,6	14,5	74,8	518,3	

8 день Среда	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры
Завтрак	Каша геркулесовая	200	5,6	10,3	26,3	230	311
	Котлета	80	12,7	11,5	12,8	208,8	451
	Напиток	200			19	80	
	Хлеб витаминный	30	2,3	0,3	14,3	70,8	
	Сыр	15	3,9	3,7		49,8	
Итого			24,5	25,8	72,4	639,4	

9 день Четверг	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры
Завтрак	Пудинг творожный	150	20,1	16,3	31,1	355,5	362
	Кисель	200			24	95	
	Выпечка						
Итого			20,1	16,3	55,1	450,5	

10 день Пятница	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры
Завтрак	Каша рисовая	200	6,6	8,2	31,6	226,3	311
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	692
	Кура отварная	80	15,2	5,9	0,4	116	487
	Фрукт						
Итого			24,3	17,7	60,7	494,3	