

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»
(ОБЕД)**

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
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	15,7	11,8	14,2	223,9	110
	Греча с маслом	180	10,4	9,3	51,1	334,8	с.246 и 249
	Гуляш из говядины	50/50	13,9	6,5	4,0	132	437
	Напиток	200			19	80	
	Хлеб витаминный	50	3,8	0,5	23,8	118	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,9	65	
	Салат из капусты	100	1,4	5,1	8,9	88	43
	Итого		47,3	33,5	134,9	1041,7	

2 день Вторник	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры
Обед	Рассольник «Ленинградский»	250	15	11	31,8	242,9	132
	Макароны отварные	180	6,1	10,9	41	293,4	332
	Суфле «Рыбка»	100	13,7	11,7	9,5	198	43
	Кисель	200			24	95	
	Хлеб витаминный	50	3,8	0,5	23,8	118	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,9	65	
	Итого		40,7	34,4	144	1012,3	

3 день Среда	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры
Обед	Щи из свежей капусты	250	14	10,8	21,5	195,9	124
	Пюре картофельное	180	3,7	8,1	26,2	196,2	520
	Котлета куриная	100	18,6	13,5	18,2	271	498
	Сок	200			22,4	90,0	
	Хлеб витаминный	50	3,8	0,5	23,8	118	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,9	65	
	Итого		42,2	33,2	126	936,1	

4 день Четверг	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры
Обед	Суп гороховый	250	18,2	12,1	23	274,9	139
	Рагу	170	5,9	18,8	29,7	317,9	541
	Мясо отварное	80	25	4,7		141,6	411
	Напиток	200			19	80	
	Хлеб витаминный	50	3,8	0,5	23,8	118	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,9	65	
	Итого		55	36,4	109,4	997,4	

5 день Пятница	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	15,7	11,8	14,2	223,9	134
	Макаронные изделия отварные	180	6,1	10,9	41	293,4	332
	Минтай припущен.	80	14,8	0,9		67,2	371
	Компот	200	0,6		31,4	124	
	Хлеб витаминный	50	3,8	0,5	23,8	118	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,9	65	
	Салат из помидор	100	0,9	7,1	3,9	85	19
	Итого		44	31,5	128,2	976,5	

6 день Понедельник	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры
Обед	Суп из рыбных консервов	250	10,4	6,7	4,2	119	181
	Рис отварной	180	4,5	7,3	46,2	273,6	511
	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	587
	Котлета «Детская»	100	16,7	9,7	11,5	200	50
	Чай	200	0,2		15	58	684
	Хлеб витаминный	50	3,8	0,5	23,8	118	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,9	65	
	Сыр	15	3,9	3,7		49,8	
	Итого		42,9	30,6	118,8	927,4	

7 день Вторник	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры
Обед	Борщ с фасолью	250	15,7	11,8	14,2	223,9	115
	Жаркое по- домашнему	250	22,2	12,2	27	312,5	436
	Напиток	200			19	80	
	Хлеб витаминный	50	3,8	0,5	23,8	118	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,9	65	
	Огурцы маринован.(нарезка)	60			1,8	30,6	
	Итого		43,8	24,8	99,7	830	

8 день Среда	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры
Обед	Щи из св. капусты	250	14	10,9	10,7	195,9	124
	Пюре картофельное	180	3,7	8,1	26,2	196,2	520
	Тефтели	100	9,3	11,1	11,2	184	462
	Сок	200			22,4	90	
	Хлеб витаминный	50	3,8	0,5	23,8	118	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,9	65	
	Салат из огурцов	100	0,6	7,1	3,9	79	16
	Итого		33,5	38	112,1	928,1	

9 день Четверг	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры	
Обед	Суп кар. с мак. издел.	250	14,9	9	21,7	227,9	140	
	Плов из птицы	250	20,2	19,7	45,2	447,5	492	
	Кисель	200			24	95		
	Хлеб витаминный	50	3,8	0,5	23,8	118		
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,9	65		
	Итого			41	29,5	128,6	953,4	

10 день Пятница	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры
Обед	Суп-пюре из картоф.	250	7	6,6	40,6	258	171
	Макаронные изделия отварные	180	6,1	10,9	41	293,4	332
	Котлета рыб. «Лада»	100	12,8	11,8	8,9	194	42
	Компот	200	0,6		31,4	124	
	Хлеб витаминный	30	2,3	0,3	14,3	70,8	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,9	65	
	Итого			30,9	29,9	150,1	1005,2