

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 20223г.

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

**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	
Обед	Борщ из св. капусты	200	11,2	9,3	11,1	171,1	110	
	Греча с маслом	150	8,7	7,8	42,6	279	стр.246	
	Гуляш из говядины	50/50	13,9	6,5	4,0	132	437	
	Напиток	200			19	80		
	Хлеб витаминный	30	2,3	0,3	14,3	70,8		
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,9	65		
	Салат из капусты	60	0,8	3,1	5,3	52,8	43	
	<b>Итого</b>			<b>39</b>	<b>27,3</b>	<b>110,2</b>	<b>850,7</b>	

2 день Вторник	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры	
Обед	Рассольник «Ленинградский»	200	12	8,8	16,6	194,3	132	
	Макароны отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	332	
	Суфле «Рыбка»	90	12,2	10,5	8,5	178,2	43	
	Кисель	200			24	95		
	Хлеб витаминный	30	2,3	0,3	14,3	70,8		
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,9	65		
	<b>Итого</b>			<b>33,7</b>	<b>29</b>	<b>111,5</b>	<b>847,8</b>	

3 день Среда	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры	
Обед	Суп гороховый	200	14,6	9,6	18,4	219,92	139	
	Рагу	150	5,2	16,6	26,2	280,5	541	
	Мясо отварное	60	18,7	3,5		106,2	411	
	Напиток	200			19	80		
	Хлеб витаминный	30	2,3	0,3	14,3	70,8		
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,9	65		
	<b>Итого</b>			<b>42,9</b>	<b>30,3</b>	<b>91,8</b>	<b>822,42</b>	

4 день Четверг	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры	
Обед	Щи из свеж. капусты с картофелем	200	11,2	8,6	8,6	156,7	124	
	Пюре картофельное	160	3,3	7,2	23,3	174,4	520	
	Котлета куриная	90	16,6	12,1	16,3	243,9	498	
	Сок	200			22,4	90		
	Хлеб витаминный	30	2,3	0,3	14,3	70,8		
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,9	65		
	<b>Итого</b>			<b>35,5</b>	<b>28,5</b>	<b>98,8</b>	<b>800,8</b>	

5 день Пятница	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры	
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	12,6	9,4	11,4	179,1	134	
	Макароны отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	332	
	Минтай припущен.	60	11,1	0,7		50,4	371	
	Компот	200	0,6		31,4	124	639	
	Хлеб витаминный	30	2,3	0,3	14,3	70,8		
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,9	65		
	Салат из помидор	60	0,5	4,2	2,3	51	19	
	<b>Итого</b>			<b>34,3</b>	<b>24</b>	<b>107,5</b>	<b>784,8</b>	

6 день Понедельник	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры
Обед	Суп из рыбных консервов	200	8,3	5,3	3,4	95,2	181
	Рис отварной	150	3,7	6,1	38,5	228	511
	Соус томатный	30	0,7	1,4	2,5	26,4	587
	Котлета «Детская»	90	14,9	8,7	10,3	180	50
	Чай	200	0,2		15	58	684
	Хлеб витаминный	30	2,3	0,3	14,3	70,8	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,9	65	
	Сыр	10	2,6	2,4		33,2	
	<b>Итого</b>			<b>34,8</b>	<b>24,5</b>	<b>97,9</b>	<b>756,6</b>

7 день Вторник	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры
Обед	Борщ с фасолью	200	12,6	9,4	11,4	179,1	115
	Жаркое по- домашнему	200	17,8	9,8	21,6	250	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 маринованные (нарезка)	60			1,8	30,6	
	<b>Итого</b>			<b>36,3</b>	<b>20</b>	<b>91,5</b>	<b>722,7</b>

8 день Среда	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры
Обед	Щи из свеж.капусты	200	11,2	8,6	8,6	156,7	124
	Пюре картофельное	160	3,3	7,2	23,3	174,4	520
	Тефтели	90	8,3	10	10	165,6	462
	Сок	200			22,4	90	
	Хлеб витаминный	30	2,3	0,3	14,3	70,8	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,9	65	
	Салат из огурцов	60	0,4	4,3	1,8	47,4	16
	<b>Итого</b>			<b>27,6</b>	<b>30,7</b>	<b>94,3</b>	<b>769,9</b>

9 день Четверг	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными издел.	200	11,7	5,6	17,1	166	140	
	Плов из птицы	200	16,2	15,8	36,2	358	492	
	Кисель	200			24	95		
	Хлеб витаминный	30	2,3	0,3	14,3	70,8		
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,9	65		
	<b>Итого</b>			<b>32,3</b>	<b>22</b>	<b>105,5</b>	<b>754,8</b>	

10 день Пятница	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры
<b>Обед</b>	Суп-пюре из картофеля	200	3,2	4,8	17,1	126,4	171
	Макароны отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	332
	Котлета рыбная «Лада»	90	11,4	10,5	8,1	174,6	42
	Компот	200	0,6		31,4	124	639
	Хлеб витаминный	20	1,5	0,2	9,5	47,2	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	43,3	
	<b>Итого</b>			<b>23,2</b>	<b>24,8</b>	<b>109,5</b>	<b>760</b>