

муниципальное общеобразовательное учреждение
Киргинская средняя общеобразовательная школа
(МОУ "Киргинская СОШ")

623841 Свердловская область, Ирбитский район, с. Кирга, ул. Толбузина, д.16
тел.(34355) 30-3-40, E-mail: shcool_kirga@mail.ru

ИНН 6611005927, КПП 667601001, ОГРН 1026600878776, ОКПО

СОГЛАСОВАНО:

Совет школы *протокол 3*
11.02.19г

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний на 2018-2019 учебный год



№ рецепт уры	Возрастная группа от 7 до 10 лет						от 10 лет и старше					
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК											
181	каша жидкая молочная манная	200/10	6.11	10.72	32.38	251	200/10	6.11	10.72	32.38	251	
1	масло сливочное	10	2.36	7.49	14.89	136	10	2.36	7.49	14.89	136	
376	чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	200	0.07	0.02	15	60	
ПР	хлеб валитек-8	30	1.98	0.18	14.76	69.64	30	1.98	0.18	14.76	69.64	
	ИТОГО		10.52	18.41	77.03	265.64		10.52	18.41	77.03	516.64	
	ОБЕД											
45	салат из белокачанной капусты	80	1.07	4.9	6.87	76.05	100	1.34	6.86	8.6	95.06	
102	суп картофельный с бобовыми	200/5	4.52	4.33	13.61	122.66	250/10	5.79	5.42	17.02	152.72	
	макаронные изделия отварные с маслом	150/7	5.73	6.07	31.98	205	200/10	7.64	8.1	42.64	274	
252	сосиска молочная жареная	72	6.12	12.89	2.5	150	72	6.12	12.89	2.5	150	
331	соус сметанный с томатом	50	0.88	2.49	3.51	40.05	50	0.88	2.49	3.51	40.05	
355	кисель	200	0	0	20	0.76	200	0	0	20	0.76	
ПР	хлеб крестьянский	30	1.98	0.36	10.02	52.13	40	2.64	0.48	13.36	69.51	
ПР	хлеб валитек-8	20	0.88	0.08	6.56	31.06	30	1.98	0.18	14.76	69.64	
	ИТОГО		21.18	31.04	95.05	677.71		26.39	36.42	122.39	851.74	

День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний на 2018-2019 учебный год

№ рецепт уры	Возрастная группа от 7 до 10 лет						от 10 лет и старше				
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК										
182	каша жидкая молочная рисовая	200/10	5.02	3.47	43.27	225	200/10	5.02	3.47	43.27	225
3	сыр	15	5.8	8.39	14.83	157	15	5.8	8.39	14.83	157
1	масло сливочное	5	1.18	3.74	7.44	68	5	1.18	3.74	7.44	68
382	какао с молоком	200	4.07	3.54	17.58	118.6	200	4.07	3.54	17.58	118.6
ПР	хлеб валитек-8	30	1.98	0.18	14.76	69.64	30	1.98	0.18	14.76	69.64
	ИТОГО		18.05	19.32	97.88	413.24		18.05	19.32	97.88	638.24
	ОБЕД										
20	салат из свежих огурцов	80	0.6	4.8	1.46	0.44	100	0.75	6.01	1.83	0.56
88	щи из свежей капусты с картофелем	200/5	1.45	4.09	6.5	73.95	250/10	1.81	5.12	8.13	92.44
259	жаркое по-домашнему	200	19.06	21.25	19.5	347	250	21.44	24	23.92	390
348	компот из плодов кураги	200	0.78	0.04	27.63	114.8	200	0.78	0.04	27.63	114.8
ПР	хлеб крестьянский	30	1.98	0.36	10.02	52.13	40	2.64	0.48	13.36	69.51
ПР	хлеб валитек-8	20	0.88	0.08	6.56	31.06	30	1.98	0.18	14.76	69.64
	ИТОГО		24.75	30.54	71.67	619.38		29.4	35.83	89.63	736.95

День: Среда
Неделя : первая
Сезон : весенне-летний на 2018-2019 учебный год

№ рецепт уры	Возрастная группа от 7 до 10 лет						от 10 лет и старше					
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК											
182	каша жидкая молочная ячневая	200/10	7.31	10.98	49.18	325	200/10	7.31	10.98	49.18	325	
252	сосиска молочная жареная	72	6.12	12.89	2.5	150	72	6.12	12.89	2.5	150	
378	чай с молоком	200	1.52	1.35	15.9	81	200	1.52	1.35	15.9	81	
ПР	хлеб валитек-8	30	1.98	0.18	14.76	69.64	30	1.98	0.18	14.76	69.64	
	ИТОГО		16.93	25.4	82.34	300.64		16.93	25.4	82.34	625.64	
	ОБЕД											
23	салат из свежих помидор	80	8.8	0.48	0.36	0.61	100	11.01	0.61	0.45	0.77	
83	борщ с картофелем	200/5	1.7	4.21	11.28	98.28	250/10	2.12	5.26	14.11	122.85	
171	каша рассыпчатая рисовая	150	3.78	7.78	39.29	242	200	5.04	10.37	52.38	322	
290	грудка куринная тушеная	50	11.65	11.66	3.51	166	50	11.65	11.66	3.51	166	
331	соус сметанный с томатом	50	0.88	2.49	3.51	40.05	50	0.88	2.49	3.51	40.05	
349	компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32	132.8	200	0.66	0.09	32	132.8	
ПР	хлеб крестьянский	30	1.98	0.36	10.02	52.13	40	2.64	0.48	13.36	69.51	
ПР	хлеб валитек-8	20	0.88	0.08	6.56	31.06	30	1.98	0.18	14.76	69.64	
	ИТОГО		30.33	27.07	106.53	762.93		35.98	31.14	134.08	923.62	

День: Четверг
Неделя : первая
Сезон : весенне-летний на 2018-2019 учебный год

№ рецепт уры	Возрастная группа от 7 до 10 лет						от 10 лет и старше				
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК										
120	суп молочный с макаронными изделиями	200	21.88	18.98	71.82	120	200	21.88	18.98	71.82	120
209	яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63	40	5.08	4.6	0.28	63
379	кофейный напиток с молоком	200	3.6	2.67	28.27	155.2	200	3.6	2.67	28.27	155.2
ПР	хлеб валитек-8	30	1.98	0.18	14.76	69.64	30	1.98	0.18	14.76	69.64
	ИТОГО		32.54	26.43	115.13	287.84		32.54	26.43	115.13	407.84
	ОБЕД										
70	огурец натуральный соленый	50	0.4	0.05	1.75	10	50	0.4	0.05	1.75	10
108	суп картофельный с клецками	200/5	2.92	3.78	15.48	118.86	250/10	3.65	4.62	19.15	148.52
128	пюре картофельное	150/5	3.35	9.89	19.44	186.9	200/10	4.47	13.2	25.93	249.2
230	рыба жареная минтай	55	7.64	7.4	2.2	106	55	7.64	7.4	2.2	106
342	компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.6	200	0.16	0.16	27.88	114.6
ПР	хлеб крестьянский	30	1.98	0.36	10.02	52.13	40	2.64	0.48	13.36	69.51
ПР	хлеб валитек-8	20	0.88	0.08	6.56	31.06	30	1.98	0.18	14.76	69.64
	ИТОГО		17.33	21.64	83.33	619.55		20.94	26.09	105.03	767.47

День: Пятница

Неделя : первая

Сезон : весенне-летний на 2018-2019 учебный год

№ рецепт уры	Возрастная группа от 7 до 10 лет						от 10 лет и старше				
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК										
182	каша жидкая молочная рисовая	200/10	5.02	3.47	43.27	225	200/10	5.02	3.47	43.27	225
252	сосиска молочная жареная	72	6.12	12.89	2.5	150	72	6.12	12.89	2.5	150
382	какао с молоком	200	4.07	3.54	17.58	118.6	200	4.07	3.54	17.58	118.6
ПР	хлеб валитек-8	30	1.98	0.18	14.76	69.64	30	1.98	0.18	14.76	69.64
	ИТОГО		12.17	16.61	34.84	188.24		12.17	16.61	34.84	338.24
	ОБЕД										
52	салат из свёклы отварной	80	1.19	4.84	6.64	30.34	100	1.49	6.05	8.25	37.94
103	суп картофельный с макаронными изделиями	200/5	2.21	2.32	14.37	97.43	250/10	2.76	2.91	17.97	121.74
171	каша рассыпчатая гречневая	150	3.78	7.78	39.29	242	200	5.04	10.37	52.38	322
268	котлета	70/5	10.8	15.36	9.01	219.5	80/50	12.24	17.41	10.21	248.8
331	соус сметанный с томатом	50	0.88	2.49	3.51	40.05	50	0.88	2.49	3.51	40.05
348	компот из плодов кураги	200	0.78	0.04	27.63	114.8	200	0.78	0.04	27.63	114.8
ПР	хлеб крестьянский	30	1.98	0.36	10.02	52.13	40	2.64	0.48	13.36	69.51
ПР	хлеб валитек-8	20	0.88	0.08	6.56	31.06	30	1.98	0.18	14.76	69.64
	ИТОГО		22.5	33.19	117.03	827.31		27.81	39.93	148.07	1024.48

День: Понедельник

Неделя : вторая

Сезон : весенне-летний на 2018-2019 учебный год

№ рецепт уры	Возрастная группа от 7 до 10 лет						от 10 лет и старше				
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК										
181	каша жидкая молочная манная	200/10	6.11	10.72	32.38	251	200/10	6.11	10.72	32.38	251
1	масло сливочное	10	2.36	7.49	14.89	136	10	2.36	7.49	14.89	136
376	чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	200	0.07	0.02	15	60
ПР	хлеб валитек-8	30	1.98	0.18	14.76	69.64	30	1.98	0.18	14.76	69.64
	ИТОГО		4.41	7.69	44.65	129.64		4.41	7.69	44.65	265.64
	ОБЕД										
45	салат из белокачанной капусты	80	1.07	4.9	6.87	76.05	100	1.34	6.86	8.6	95.06
98	суп крестьянский с крупой	200/5	1.21	4.04	5.01	62.83	250/10	1.52	5.05	6.27	78.53
265	плов с мясом	150/50	22.22	25.74	35.04	433.29	200/50	27.75	28.43	45.79	541.36
355	кисель	200	0	0	20	0.76	200	0	0	20	0.76
ПР	хлеб крестьянский	30	1.98	0.36	10.02	52.13	40	2.64	0.48	13.36	69.51
ПР	хлеб валитек-8	20	0.88	0.08	6.56	31.06	30	1.98	0.18	14.76	69.64
	ИТОГО		27.36	35.04	83.5	656.12		35.23	41	108.78	854.86

День: Вторник
Неделя : вторая
Сезон : весенне-летний на 2018-2019 учебный год

№ рецептуры	Возрастная группа от 7 до 10 лет						от 10 лет и старше				
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК										
120	суп молочный с макаронными изделиями	200	21.88	18.98	71.82	120	200	21.88	18.98	71.82	120
3	сыр	15	5.8	8.39	14.83	157	15	5.8	8.39	14.83	157
1	масло сливочное	5	1.18	3.74	7.44	68	5	1.18	3.74	7.44	68
382	какао с молоком	200	4.07	3.54	17.58	118.6	200	4.07	3.54	17.58	118.6
ПР	хлеб валитек-8	30	1.98	0.18	14.76	69.64	30	1.98	0.18	14.76	69.64
	ИТОГО		34.91	34.83	126.43	413.24		34.91	34.83	126.43	533.24
	ОБЕД										
20	салат из свежих огурцов	80	0.6	4.8	1.46	0.44	100	0.75	6.01	1.83	0.56
92	щи из квашеной капусты с картофелем	200/5	1.34	4.04	5.16	67.15	250/10	1.67	5.05	6.45	83.94
203	макаронные изделия отварные с маслом	150/7	5.73	6.07	31.98	205	200/10	7.64	8.1	42.64	274
331	соус сметанный с томатом	50	0.88	2.49	3.51	40.05	50	0.88	2.49	3.51	40.05
278	тефтели	60	8.13	9.01	10.72	157	60	8.13	9.01	10.72	157
348	компот из плодов кураги	200	0.78	0.04	27.63	114.8	200	0.78	0.04	27.63	114.8
ПР	хлеб крестьянский	30	1.98	0.36	10.02	52.13	40	2.64	0.48	13.36	69.51
ПР	хлеб валитек-8	20	0.88	0.08	6.56	31.06	30	1.98	0.18	14.76	69.64
	ИТОГО		20.32	26.81	97.04	667.63		24.47	31.36	120.9	809.5

День: Среда
Неделя : вторая
Сезон : весенне-летний на 2018-2019 учебный год

№ рецептуры	Возрастная группа от 7 до 10 лет						от 10 лет и старше				
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК										
182	каша жидкая молочная пшенная	200/10	7.51	11.72	37.05	326	200/10	7.51	11.72	37.05	326
252	сосиска молочная жареная	72	6.12	12.89	2.5	150	72	6.12	12.89	2.5	150
378	чай с молоком	200	1.52	1.35	15.9	81	200	1.52	1.35	15.9	81
ПР	хлеб валитек-8	30	1.98	0.18	14.76	69.64	30	1.98	0.18	14.76	69.64
	ИТОГО		17.13	26.14	70.21	300.64		17.13	26.14	70.21	626.64
	ОБЕД										
23	салат из свежих помидор	80	8.8	0.48	0.36	0.61	100	11.01	0.61	0.45	0.77
104	суп картофельный с мясными фрикадельками	200/5	1.8	2.28	12.67	87.34	250/10	2.25	2.86	15.85	109.18
171	каша рассыпчатая гречневая	150	3.78	7.78	39.29	242	200	5.04	10.37	52.38	322
293	голень куринная жареная	55	11.08	12.89	0.04	161	55	11.08	12.89	0.04	161
331	соус сметанный с томатом	50	0.88	2.49	3.51	40.05	50	0.88	2.49	3.51	40.05
342	компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.6	200	0.16	0.16	27.88	114.6
ПР	хлеб крестьянский	30	1.98	0.36	10.02	52.13	40	2.64	0.48	13.36	69.51
ПР	хлеб валитек-8	20	0.88	0.08	6.56	31.06	30	1.98	0.18	14.76	69.64
	ИТОГО		29.36	26.44	100.33	728.79		35.04	30.04	128.23	886.75

День: Четверг
Неделя : вторая
Сезон : весенне-летний на 2018-2019 учебный год

№ рецепт уры	Возрастная группа от 7 до 10 лет						от 10 лет и старше				
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК										
181	каша жидкая молочная манная	200/10	6.11	10.72	32.38	251	200/10	6.11	10.72	32.38	251
209	яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63	40	5.08	4.6	0.28	63
379	кофейный напиток с молоком	200	3.6	2.67	28.27	155.2	200	3.6	2.67	28.27	155.2
ПР	хлеб валитек-8	30	1.98	0.18	14.76	69.64	30	1.98	0.18	14.76	69.64
	ИТОГО		16.77	18.17	75.69	287.84		16.77	18.17	75.69	538.84
	ОБЕД										
70	огурец натуральный соленый	50	0.4	0.05	1.75	10	50	0.4	0.05	1.75	10
82	борщ с капустой и картофелем	200/5	1.51	4.12	9.17	83.44	250/10	1.89	5.16	11.47	108.93
128	пюре картофельное	150/5	3.35	9.89	19.44	186.9	200/10	4.47	13.2	25.93	249.2
230	рыба жареная минтай	55	7.64	7.4	2.2	106	55	7.64	7.4	2.2	106
349	компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32	132.8	200	0.66	0.09	32	132.8
ПР	хлеб крестьянский	30	1.98	0.36	10.02	52.13	40	2.64	0.48	13.36	69.51
ПР	хлеб валитек-8	20	0.88	0.08	6.56	31.06	30	1.98	0.18	14.76	69.64
	ИТОГО		16.42	21.91	81.14	602.33		19.68	26.56	101.47	746.08

День: Пятница
Неделя : вторая
Сезон : весенне-летний на 2018-2019 учебный год

№ рецепт уры	Возрастная группа от 7 до 10 лет						от 10 лет и старше				
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК										
182	каша жидкая молочная пшеничная	200/10	7.51	11.72	37.05	326	200/10	7.51	11.72	37.05	326
252	сосиска молочная жареная	72	6.12	12.89	2.5	150	72	6.12	12.89	2.5	150
382	какао с молоком	200	4.07	3.54	17.58	118.6	200	4.07	3.54	17.58	118.6
ПР	хлеб валитек-8	30	1.98	0.18	14.76	69.64	30	1.98	0.18	14.76	69.64
	ИТОГО		12.17	16.61	34.84	188.24		12.17	16.61	34.84	338.24
	ОБЕД										
52	салат из свёклы отварной	80	1.19	4.84	6.64	30.34	100	1.49	6.05	8.25	37.94
96	суп рассольник ленинградский	200/5	1.65	4.19	9.86	88.37	250/10	2.08	5.24	12.33	113.06
139	капуста тушеная	150	3.09	5.57	11.95	116.6	200	4.12	7.43	15.93	155.5
268	биточки	70/5	10.8	15.36	9.01	219.5	80/50	12.24	17.41	10.21	248.8
331	соус сметанный с томатом	50	0.88	2.49	3.51	40.05	50	0.88	2.49	3.51	40.05
348	компот из плодов кураги	200	0.78	0.04	27.63	114.8	200	0.78	0.04	27.63	114.8
ПР	хлеб крестьянский	30	1.98	0.36	10.02	52.13	40	2.64	0.48	13.36	69.51
ПР	хлеб валитек-8	20	0.88	0.08	6.56	31.06	30	1.98	0.18	14.76	69.64
	ИТОГО		21.25	32.85	85.18	692.85		26.21	39.32	105.98	849.3