

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

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

ИНН 6611005927, КПП 667601001, ОГРН 1026600878776, ОКПО 50310390, ОКАТО

*Меню согласовано  
с Территориальным  
отделом № 7. Ирбит,  
Кадитинское, Свердлов-  
ской области, Ирбитский  
район, с. Кирга, ул.  
Толбузина, д.16  
Управление Роспотреб-  
надзора по  
Св. обл. 31.08.2010г.*

СОГЛАСОВАНО :

Совет школы

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Царегородцева О.А

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛК**

День: Понедельник

Неделя : первая

Сезон : весенне-летний

платное звено



№ рецептуры	Возрастная группа	от 10 лет и старше				
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ОБЕД</b>					
102	суп картофельный с бобовыми	250/10	5,79	5,42	17,02	152,72
203	макаронные изделия отварные с маслом	200/10	7,64	8,1	42,64	274
268	котлета	80	12,24	17,41	10,21	248,8
331	соус сметанный с томатом	50	0,88	2,49	3,51	40,05
355	кисель с витаминами Витошка	200	0	0	24	95
ПР	хлеб крестьянский	40	3,2	0,6	28,14	100
ПР	хлеб валитек-8	30	2,37	0,3	6,9	70,14
	<b>ИТОГО</b>		<b>32,12</b>	<b>34,32</b>	<b>132,42</b>	<b>980,71</b>

День: Вторник

Неделя : первая

Сезон : весенне-летний

№ рецептуры	Возрастная группа	от 10 лет и старше				
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ОБЕД</b>					
88	щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,81	5,12	8,13	92,44
259	жаркое по-домашнему	250	21,44	23,95	21,95	393
348	компот из плодов кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,8
ПР	хлеб крестьянский	40	3,2	0,6	28,14	100
ПР	хлеб валитек-8	30	2,37	0,3	6,9	70,14
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,6</b>	<b>30,01</b>	<b>92,75</b>	<b>770,38</b>

День: Среда

Неделя : первая

Сезон : весенне-летний

№ рецептуры	Возрастная группа	от 10 лет и старше				
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ОБЕД</b>					
83	борщ с картофелем	250/10	2,12	5,26	14,11	122,85

171	каша рассыпчатая рисовая	200	5,04	10,37	52,38	322
290	грудка куринная тушеная	50	11,65	11,66	3,51	166
331	соус сметанный с томатом	50	0,88	2,49	3,51	40,05
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8
ПР	хлеб крестьянский	40	3,2	0,6	28,14	100
ПР	хлеб валитек-8	30	2,37	0,3	6,9	70,14
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,92</b>	<b>30,77</b>	<b>140,55</b>	<b>953,84</b>

День: Четверг

Неделя : первая

Сезон : весенне-летний

№ рецептуры	Возрастная группа	от 10 лет и старше					
		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
		<b>ОБЕД</b>					
102		суп гороховый картофельный с бобовыми	250/10	5,79	5,42	17,02	152,72
128		пюре картофельное	200/10	4,47	13,2	25,93	249,2
230		рыба жареная минтай	50	7,64	7,4	2,2	106
355 А		Напиток витаминизированный Витошка	200	0	0	19	80
ПР		хлеб крестьянский	40	3,2	0,6	28,14	100
ПР		хлеб валитек-8	30	2,37	0,3	6,9	70,14
		<b>ИТОГО</b>		<b>23,47</b>	<b>26,92</b>	<b>99,19</b>	<b>758,06</b>

День: Пятница

Неделя : первая

Сезон : весенне-летний

№ рецептуры	Возрастная группа	от 10 лет и старше					
		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
		<b>ОБЕД</b>					
103		суп картофельный с макаронными изделиями	250/10	2,76	2,91	17,97	121,74
171		каша рассыпчатая гречневая	150	8,85	9,55	39,86	280
268		котлета	80	12,24	17,41	10,21	248,8
331		соус сметанный с томатом	50	0,88	2,49	3,51	40,05
355		кисель с витаминами Витошка	200	0	0	24	95
ПР		хлеб крестьянский	40	3,2	0,6	28,14	100
ПР		хлеб валитек-8	30	2,37	0,3	6,9	70,14
		<b>ИТОГО</b>		<b>30,3</b>	<b>33,26</b>	<b>130,59</b>	<b>955,73</b>

День: Понедельник

Неделя : вторая

Сезон : весенне-летний

№ рецептуры	Возрастная группа	от 10 лет и старше					
		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
		<b>ОБЕД</b>					
98		суп крестьянский с крупой	250/10	1,52	5,17	6,27	78,53
265		плов с мясом	200/50	27,75	28,43	43,79	589
355		кисель с витаминами Витошка	200	0	0	24	95

ПР	хлеб крестьянский	40	3,2	0,6	28,14	100
ПР	хлеб валитек-8	30	2,37	0,3	6,9	70,14
	<b>ИТОГО</b>		<b>34,84</b>	<b>34,5</b>	<b>109,1</b>	<b>932,67</b>

День: Вторник  
Неделя : вторая  
Сезон : весенне-летний

№ рецептуры	Возрастная группа	от 10 лет и старше				
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ОБЕД</b>					
92	щи из квашеной капусты с картофелем	250/10	1,67	5,05	6,45	83,94
203	макаронные изделия отварные с маслом	200/10	7,64	8,1	42,64	274
331	соус сметанный с томатом	50	0,88	2,49	3,51	40,05
278	тефтели	60	8,13	9,01	10,72	157
348	компот из плодов кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,8
ПР	хлеб крестьянский	40	3,2	0,6	28,14	100
ПР	хлеб валитек-8	30	2,37	0,3	6,9	70,14
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,67</b>	<b>25,59</b>	<b>125,99</b>	<b>839,93</b>

День: Среда  
Неделя : вторая  
Сезон : весенне-летний

№ рецептуры	Возрастная группа	от 10 лет и старше				
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ОБЕД</b>					
104	суп картофельный с мясными фрикадельками	250/10	2,25	2,86	15,85	109,18
171	каша рассыпчатая гречневая	150	8,85	9,55	39,86	280
293	голень куринная жареная	55	11,08	12,89	0,04	161
331	соус сметанный с томатом	50	0,88	2,49	3,51	40,05
355 А	Напиток витаминизированный Витошка	200	0	0	19	80
ПР	хлеб крестьянский	40	3,2	0,6	28,14	100
ПР	хлеб валитек-8	30	2,37	0,3	6,9	70,14
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,63</b>	<b>28,69</b>	<b>113,3</b>	<b>840,37</b>

День: Четверг  
Неделя : вторая  
Сезон : весенне-летний

№ рецептуры	Возрастная группа	от 10 лет и старше				
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ОБЕД</b>					
82	борщ с капустой и картофелем	250/10	1,89	5,16	11,47	108,93
128	пюре картофельное	200/10	4,47	13,2	25,93	249,2
230	рыба жареная минтай	50	7,64	7,4	2,2	106
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8
ПР	хлеб крестьянский	40	3,2	0,6	28,14	100

ПР	хлеб валитек-8	30	2,37	0,3	6,9	70,14
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,23</b>	<b>26,75</b>	<b>106,64</b>	<b>767,07</b>

День: Пятница  
Неделя : вторая  
Сезон : весенне-летний

№ рецептуры	Возрастная группа	от 10 лет и старше					
		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
		<b>ОБЕД</b>					
96		суп рассольник ленинградский	250/10	2,08	5,24	12,33	113,06
139		капуста тушеная	200	4,12	7,43	15,93	155,5
268		биточки	80/50	12,24	17,41	10,21	248,8
348		компот из плодов кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,8
ПР		хлеб крестьянский	40	3,2	0,6	28,14	100
ПР		хлеб валитек-8	30	2,37	0,3	6,9	70,14
		<b>ИТОГО</b>		<b>24,79</b>	<b>31,02</b>	<b>101,14</b>	<b>802,3</b>